

ବନବନ୍ଧୁ ଚରଣ ପାଠ୍ୟପାଠ୍ୟ



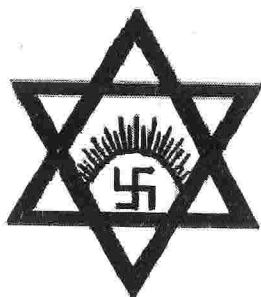
Часть III

Менерки компеке
кобра
долг. приветие
поа единение

здоровье половой с-мч
безболезненное месяч.
красивое спена,
цисвет,
эмоциональная
стабильность

Ананда Марга Чарьячарья

часть III



Автор и основатель:
Шри Шри Анандамурти

ББК 75.691.4

А – 64

www.ab.ru/~ananda
www.anandamarga.chat.ru

А – 64

Ананда Марга Чарьячарья, часть - 3. – Барнаул: ОАО
«Алтайский полиграфический комбинат», 2001. – 56 с.

Это издание включает в себя практики, связанные с физическим здоровьем, необходимые для достижения прогресса в ментальной и духовной садхане. Книга предназначена для практикующих Тантра-Йогу в системе Ананда Марга.

ISBN 5-85458-027-6

Все права закреплены
за Ananda Marga Publications

ВЫСШЕЕ УКАЗАНИЕ

В разуме тех, кто совершает садхану регулярно два раза в день, в момент смерти непременно возникнет мысль о Парама Пуруше, - им дана полная гарантия Освобождения. Поэтому каждый ананда марги должен неизменно выполнять садхану дважды в день, сие воистину является Указанием Господа Бога. Без Джнямы и Ниямы садхана невозможна, поэтому Бог указывает также и на необходимость соблюдения этих принципов. Ослушаться данного Указания - значит подвергнуть себя мукам животной жизни на десятки миллионов лет.

Для того, чтобы никто не испытывал таких мучений, чтобы все могли получить возможность наслаждаться вечным блаженством под любящей защитой Господа, каждый ананда марги должен считать своим долгом стремление привести всех на путь блаженства. Воистину, сие является неотъемлемой частью садханы - вести других по пути праведному.

Шри Шри Анандамурти.

1. ПРОЦЕДУРА КУПАНИЯ И ПИТРИ ДЖАГЬЯ

Перед тем, как принять душ, в первую очередь облейте водой область пупка, затем смочите нижележащую область, поливая воду спереди. После этого облейте водой противоположную область на спине. Затем лейте воду на макушку так, чтобы она стекала по позвоночнику. И, наконец, можете полностью облить все тело.

Если вы хотите принять ванну, облейте сначала поясницу и область пупка, и уже затем погружайтесь в воду.

Завершив омовение, перед тем как вытереть тело, выполните приведенную ниже мудру, произнося мантру. При этом вы должны стоять лицом к источнику света.

***Питри пурушебх्यं намах риши дэвебх्यं намах
Брахмарпанам Брахмахаविра Брахмагнао Брахманахутам
Брахмайва тена гантав्याम Брахмакарма самадхина.***

Значение мантры:

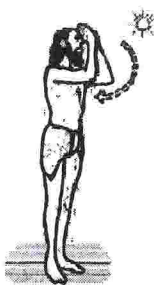
Мое почтение предкам, Мое почтение богоподобным Риши (те, кто открывая новое, способствуют прогрессу человеческого общества, известны как Риши).

Процесс жертвования является Брахмой; то, что жертвуется - Брахма; огонь жертвования - Брахма; тот, кому жертвуют - Брахма; тот, кто совершает жертвоприношение, тоже является Брахмой.

И после того, как человек выполнит свои обязанности, данные ему Брахмой, он сольется с Брахмой.

Повторите эту мантру и мудру три раза.

Оказание почтения предкам и Риши (мудрецам) подобным образом называется Питри Джагья. Питри Джагья должна выполняться ежедневно после омовения, даже если ваши предки живы.



Питри Пурушебхье
намах



Риши дэвехье
намах



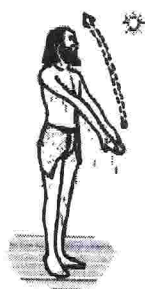
Брахмарпанам



Брахмахавир



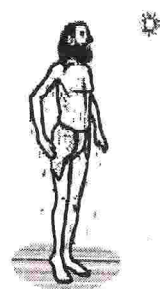
Брахмагнао



Брахманахутам



Брахмайва тена
гантавьям



Брахмакарма
самадхина

Мудры выполняются согласно иллюстрациям.

Произносите наизусть каждую часть мантры, как показано на рисунках. Стрелки указывают на направление движения рук для перехода в следующую позицию. Не забывайте выполнять эту практику по завершении омовения.

Больные люди, чувствительные к холоду, должны использовать теплую воду и принимать душ в помещении. Для омовения очень хороша вода, нагретая солнцем. В чрезвычайно холодных климатических условиях используйте теплую воду.* В случае, если вы принимаете душ, не ванну, необходимо

*Температура воды всегда должна быть ниже температуры тела

мыться в положении сидя, стоя мыться нежелательно.

Запрещено принимать ванну в полночь. Никто не должен принимать ванну в час полуночной сандхьи. Ванна должна приниматься в любой промежуток времени, соответствующий трем другим сандхьям. При необходимости в зависимости от состояния здоровья человека и климатических условий, можно использовать для мытья еще одну или две оставшихся сандхьи.

Четыре сандхьи:

1. Время рассвета, то есть сорок пять минут до и после восхода солнца, является первой сандхьей.

2. Период с 9 утра до 12 дня называется полуденной сандхьей.

3. Время заката, то есть 45 минут до и после захода солнца, называется вечерней сандхьей.

4. Полночь, 45 минут до и после 12 часов ночи (с 23.15 до 00.45) называется полуночной сандхьей.

2. ПРИЕМ ПИЩИ.

Перед едой необходимо выполнить полуванну используя холодную воду. В крайне холодном климате можно использовать теплую воду. Полуванна выполняется следующим образом: умойте руки до локтей, лицо, голени, шею и половые органы. Затем наполните рот водой и осторожно брызгайте воду в широко раскрытые глаза не менее 12 раз.

Перед тем, как вы садитесь есть, пригласите всех окружающих вас людей и разделите с ними свою трапезу. Если они отказываются разделить с вами трапезу, спросите достаточно ли у них с собой пищи.

Во время еды примите удобное для вас сидячее положение. Лучше есть в компании, чем одному. Не садитесь есть, если вы раздражены или в плохом настроении.

Если несколько человек едят из одной тарелки, важно, чтобы среди них не было инфекционных больных. В противном случае могут заразиться здоровые люди. Нет ничего страшного в том, что здоровые люди едят из одной тарелки. Кроме того, это замечательно смотрится.

Пищу лучше принимать, когда поток дыхания проходит преимущественно через правую ноздрю. И даже в течение некоторого времени после приема пищи желательно чтобы поток дыхания проходил через правую ноздрю, так как в это время пищеварительные железы выделяют оптимальное количество ферментов, способствующих пищеварению.

Принимать пищу, когда вы не голодны или голодны только наполовину очень вредно. Поэтому, если человек много дней подряд употребляет жирную пищу, или из жадности слишком увлекается лакомствами, или не устраивает себе отдыха после приёма пищи перед тем, как бежать на работу, или до отказа заполняет желудок, он очень сильно вредит своему здоровью.

(Для того, чтобы пищеварение проходило надлежащим образом, желудок должен быть наполовину наполнен пищей, на четверть водой и на четверть воздухом).

После ужина прогуляйтесь немного пешком по свежему воздуху - такая прогулка очень полезна для здоровья.

Ахара (пища).

В каждом объекте Вселенной преобладает один из трех факторов - Саттва, Раджа и Тама. Поэтому пища также делится на три категории в зависимости от того, какой фактор в ней преобладает.

1. Саттвическая пища: все крупы, такие как рис, пшеница, ячмень и др., кроме масуры (оранжевой чечевицы) и кхесари (огородного растения, богатого белком, но не подлежащего употреблению из-за содержащихся в нем ядовитых веществ); все плоды и корнеплоды; все виды овощей, кроме

фиолетовой моркови и белых баклажанов, лука, чеснока и грибов; молоко и молочные продукты; все зеленые и листовые овощи, кроме красного перца и горчицы.

В пищу могут также употребляться всевозможные специи, кроме гарам масалы (острой смеси из кардамона, гвоздики и корицы) и все виды сладостей.

Те, кто практикует асаны, должны следовать саттвической диете. Тем, кому трудно сразу отказаться от привычки к раджасической пище, следует съедать кусочек миробалана после еды. Тот, кто принимает саттвическую пищу, должен избегать употребления большого количества горчицы и продуктов из горчицы. Те, кто употребляют в пищу продукты категории раджасика, должны пытаться постепенно перейти на саттвическую диету, а те, кто употребляет в пищу продукты категории тамасика, должны постараться отказаться от этой пищи как можно быстрее. Для авадхут и авадхутик Ананда Марги существует только один вид пищи - саттвическая.

Саттвическими считаются все те продукты, которые оказывают положительное влияние и на тело и на разум.

2. Раджасическая пища: все продукты, являющиеся полезными для тела, но нейтральными для разума, или наоборот, входят в категорию раджасика. Пища, не попадающая под определение саттвической и тамасической является пищей раджасической природы. В некоторых странах, где выпадает много снега, раджасическую пищу можно считать саттвической, а тамасическую - раджасической.

3. Тамасическая пища: сюда относятся все виды продуктов, которые вредны для тела или ума, или для того и другого. В эту категорию входит вся несвежая испорченная пища, мясо крупных животных, таких как коровы и буйволы, все виды одурманивающих средств, молоко от только что отелившейся коровы, белые баклажаны, оранжевая чечевица, зеленые овощи типа красного пун (перца) и листья горчи-

цы. Масурдал (особый вид бобовых) - приготовленный к одному приему пищи, к другому становится тамасичным.

Небольшие порции чая, какао и подобных им напитков, не вызывающие у человека потерю контроля над действиями, относятся к категории раджасика.

Употребление мяса:

Люди, имеющие сильное влечение к мясной пище и те, кто по каким-либо причинам вынуждены есть мясо, должны употреблять мясо самцов или кастрированных животных. Никто не должен сознательно есть мясо самок, даже мясо самок птиц.

Также не убивайте рыбу, размер которой равен одной четверти или меньше размера обычной взрослой рыбы. Нельзя убивать мальков и рыб во время нереста. Например, время нереста и после нерестового периода для хилсы, рыбы, обитающей в Индийском океане, начинается с Шарадотсавы (середины осени) до полнолуния индийского месяца Пхалгуны.

3. ПРОЦЕДУРА ГОЛОДАНИЯ.

Добровольное голодание в определенные дни называется упаваса.

Буквально слово "упаваса" значит "быть рядом с Ишварой", т.е. поддерживать состояние разума, когда все мысли сосредоточены на Ишваре. Те, кто получил инициацию в Ананда Марга Ишвара Пранидхана, обязательно должны соблюдать голодание во все дни экадаши (одиннадцатый день после полнолуния и одиннадцатый день после новолуния). Саньяси должны также голодать в дни пурнимы и амавасьи (полнолуние и новолуние).

В день голодания нельзя принимать пищу с восхода солнца текущего дня до восхода солнца следующего дня. В это время нельзя пить и воду. Если по каким-либо причинам, вы

не можете голодать в назначенный день, вы должны голодать на день раньше или позже. Во время болезни голодание обязательно, но в этом случае необходимо получить письменное разрешение от секретаря сангхи по дхарма прачару.

Ближе к дню новолуния и полнолуния можно почувствовать неприятные ощущения, вызванные тем, что газообразные и жидкие элементы нашего тела поднимаются из нижних частей тела в верхние и к голове. Поэтому если человек в это время не принимает пищи, вышеуказанные факторы человеческого тела будут вытянуты из верхних частей тела нижними, что смягчит неприятные ощущения.

Употребляемая нами пища, трансформируясь, превращается в конечную субстанцию, которая называется "шукра".

Шукра является пищей для мозга. Из нее образуются эктоплазматические частицы нашего индивидуального разума. Если человек голодает согласно системе, излишки шукры не будут оказывать возбуждающего воздействия на низшие вритти (свойства разума), и разум будет выражать себя через высшие вритти. Более того, в результате голодания, разрушаются и выводятся яды и отходы жизнедеятельности нашего тела. Сверх этого, энергия, которая в это время не расходуется на переваривание пищи, может быть использована для других целей. Вот почему день голодания - превосходный день для выполнения садханы.

4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗДУХА.

Чистый и свежий воздух обладает силой излечения болезней. Поэтому вдыхать его нужно как можно глубже, во время глубокого вдоха воздух полностью усваивается легкими. Лучше всего ходить пешком по свежему воздуху, чем использо-

вать транспорт. Если тело не покрывается во время прогулки в достаточной мере испариной, вы должны знать, что вы не используете воздух должным образом.

5. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ.

Трансформируясь, вещество крови превращается в шукру. Эта шукра является пищей для мозга. Если шукры недостаточно или каким-то образом нарушены ее функции, может быть повреждена вся структура тела, и тело может стать восприимчивым к болезням, нарушится духовная и умственная садхана. Поэтому все мужчины и женщины должны практиковать воздержание, так как максимального сохранения шукры можно достичь лишь при помощи самоконтроля.

Через каждые 8 дней в человеческом теле накапливается избыток шукры. В случае, если мужчина не женат, излишек шукры либо удаляется с мочой, либо выводится из тела во время сна. Таким образом у неженатых мужчин самопроизвольные семяизвержения происходят три-четыре раза в месяц.

Когда люди женаты, сексуальные отношения, возникающие чаще, чем четыре раза в месяц, могут привести к нежелательному расходу шукры. По этому на вопрос о воздержании можно ответить: чем больше человек практикует воздержание, тем лучше будет его состояние.*

* Большое количество людей истолковывают слово "брахмачарья" как "сохранение шукры", но ни одно из двух составляющих этого слова: "брахма" и "чарья" не имеют никакого отношения к понятию "удержания шукры". "Брахмачарья" значит "сохранять связь разума с Брахмой". В действительности, вышеупомянутые брахмачарьи разделяются на два класса, называемые "найстика" и "праджапатья". Тем, кто не женат, следует придерживаться найстика брахмачарьи. Можно сказать, что они будут расходовать шукру только естественным путем. Те же, кто состоит в брачных отношениях следуют праджапатья брахмачарье, они должны стараться не иметь больше четырех половых контактов в месяц.

Для людей, состоящих в браке:

Для сохранения прогрессивного общества, люди обладающие хорошим здоровьем и могущие обеспечить семью, должны иметь больше детей, чем малообеспеченные семьи, или люди с плохим здоровьем.

Конечно, из-за недостатка соответствующего воспитания, даже дети обеспеченных, здоровых родителей могут стать скорее бременем для общества, чем его ценным звеном. Следовательно лучше ограничить себя рождением такого количества детей, которому можно будет дать надлежащее воспитание. Но в то же время попытки контроля над рождаемостью посредством физического вмешательства в детородные функции мужчин или женщин, или перманентное разрушение воспроизводительной способности, ни в коем случае не должны поддерживаться, потому что такие вещи могут в любой момент вызвать разрушительную реакцию в разуме. Но если кто-то в связи с обстоятельствами все же желает принять перманентную стерилизацию, он должен спросить разрешения ачарьи. Ачарья в этом случае, узнав мнение Совета ачарий, даст надлежащие рекомендации человеку.

6. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

1. Тело и одежда должны быть чистыми и опрятными.
2. После мочеиспускания используйте воду или очищайте себя другим способом.
3. Уделяйте должное внимание опорожнению кишечника.
4. Не спите на мягкой кровати.
5. Совершая омовение необходимо тщательно вымыть все части тела, особенно руки и пах. Каждый день используйте мыло, масло, гребенку. Никогда не обрезайте волосы на теле, особенно в паху и подмышечных впадинах.

6. Перед утренней и вечерней садханой следует принять полуванну или помыться полностью.

7. До и после еды, а также перед сном выполняйте полуванну, используя холодную воду, если очень холодно, вода может быть теплой.

8. Пейте достаточное количество воды каждый день, но не употребляйте много воды за один прием.

9. Избегайте по возможности сна в дневное время, а также активности и воздержания от сна ночью.

10 Все опьяняющие и одурманивающие продукты являются тамасичными и от них нужно отказаться как от яда.

Для мужчин:

1. Непосредственно после достижения юношеского возраста мужчины должны начать использовать ланготы (нижнее мужское белье) и оттягивать назад крайнюю плоть.

2. Кожа полового члена должна быть оттянута назад, а место под ней должно хорошо промываться и всегда быть чистым.

3. Никогда не занимайтесь мастурбацией и подобными практиками.

Для женщин:

1. Женщины должны выработать привычку каждый день некоторое время проводить на солнце и свежем воздухе.

2. Самая лучшая комната дома должна быть предоставлена для рождения ребенка.

3. Во время менструаций:

а) женщинам нельзя, наклоняясь вперед, поднимать тяжелые предметы и посуду.

б) нельзя иметь близких отношений с мужчинами.

в) нельзя играть на духовых инструментах или громко петь.

г) не стоит находиться в непосредственной близости к горячим предметам (огню).

д) необходимо есть питательную и легко усваиваемую пищу.

е) не нужно перегружать себя в это время работой.

Помните, что если мать сама нездорова, ее дети также не могут быть здоровыми. Таким образом, мать, заботящаяся о благосостоянии своих детей, прежде всего должна думать о своем собственном здоровье. В течение, по крайней мере, двадцати одного дня после рождения ребенка женщина должна отдыхать и воздерживаться от любой домашней работы.

ж) Обычай Ашокашаштхи и Ашокастами.*

В день Ашокашаштхи каждая женщина, у которой есть в это время менструация должна проглотить за один раз шесть семян мунга или масакалай вместе с цветами или бутонами ашоки. Это должно приниматься либо со спелыми бананами, либо с водой или молоком. Подобным образом в день Ашокастами нужно принять восемь семян мунга или масакалай и восемь цветов или бутонов ашоки.

4. Замужние женщины и вдовы также могут следовать традиции Ашокашаштхи и Ашокастами. В другие дни Шаштхи они должны есть в течении дня фрукты и корнеплоды вместо риса и хлеба.

Особенно вечером нельзя есть хлеб, рис и подобные продукты.

Для детей:

Для детей, не достигших пятилетнего возраста, основной пищей должно быть молоко, фрукты и корнеплоды. Абсолютно неверно по какой-либо причине предлагать детям до пяти

*Там, где в эти дни трудно достать необходимые ингредиенты, женщинам, живущим в таком месте, они не требуются.

лет невегетарианскую пищу. По достижении пятилетнего возраста детям можно будет принимать немного большее количество пищи, содержащей сахар, крахмал и жир. Наиболее полезной является щелочная пища.

Хорошо время от времени давать детям известковую воду, (после того как осядет минеральная взвесь). И особенно полезно для детей каждый день гулять на солнце и свежем воздухе.

7. РАЗЛИЧНЫЕ ПРАКТИКИ ЙОГИ.

Эти практики по желанию может выполнять каждый.

1. Уткхена мудра: Эта мудра должна выполняться в постели непосредственно после пробуждения. Лежа на спине, подтяните ноги, согнутые в коленях к груди, обхватив их руками и затем быстро верните их в прежнее положение. После того, как вы проделаете это три или четыре раза, сядьте в кровати и выпейте стакан прохладной воды, стараясь, чтобы вода не касалась зубов. Затем откройте область пупка для доступа воздуха и погуляйте таким образом на открытом воздухе.

2. Васти мудра: Во время дефекации, держите генитальные органы поднятыми, придерживая их у основания средним пальцем левой руки и поддерживая мошонку оставшимися пальцами руки. Это также хорошо, как и использование лангот. Во время мочеиспускания уберите руку.

3. Мулашодхана: После дефекации, поместите палец левой руки в прямую кишку насколько это возможно и очистите эту область.

4. Насапана: Пропустите чистую воду через ноздрю и вылейте ее через рот. То же сделайте через другую ноздрю. Эта вода может быть проглочена, но лучше, ее выплюнуть.

5. Дхаоти: Сразу после насапаны, на пустой желудок, когда вы уже умыли лицо, средним пальцем правой руки вы можете почистить горло, вставляя палец в горло, насколько это возможно.

Практики, приведенные ниже, предписаны только при определенных заболеваниях. Поэтому они должны выполняться только после консультации с ачарьей.

1. Вистрита снана и Вяпака снана : Для этой практики наиболее удобно использовать ванну или любую другую подходящую емкость. Если и это недоступно, можно использовать любое влажное полотенце, которое нужно будет постоянно смачивать. Наполните ванну холодной водой и сядьте в нее так, чтобы область пупка и поясницы находилась в воде. Ваши ноги должны быть сухими и находиться вне ванны. Область выше пупка и до шеи должна быть покрыта простыней, или оденьте любую сухую одежду. На макушку головы и затылок нужно поместить влажное полотенце. Теперь возьмите другое полотенце и растирайте область в направлении от правой стороны живота к паху около 7-8 раз. Сделайте тоже самое и в горизонтальном направлении, растирая справа налево и слева направо. Следите, чтобы полотенце на голове все это время оставалось влажным.

После этого вытрите живот, руки, бедра и полностью вымойтесь. Если это невозможно, выйдите из ванны, завернувшись в материю.

Эта процедура выполняется в закрытом помещении. При отсутствии ванны или другой емкости, можно использовать мокрое полотенце, которое должно быть обернуто вокруг соответствующих областей, которые должны находиться в воде. Но чтобы компенсировать отсутствие ванны, необходимо постоянно лить холодную воду на полотенце, а полотенце, используемое для массажа, должно оставаться влажным. После этой процедуры бедра, лобковую область и живот согрейте сухим полотенцем.

Не ешьте перед выполнением этой процедуры и после нее, пусть ваша пищеварительная система отдохнет.

2. Шитошна снана: В закрытом помещении погрузите тело до шеи в ванну или другую емкость с теплой водой и поливайте струей холодной воды голову.

3. Сикта Мардана: Массажируйте тело влажным полотенцем также, как вы делаете массаж после асан.

4. Атапа снана значит "солнечная ванна", но в силу того что в различных странах в одно и то же время интенсивность солнечного света разная, невозможно установить единое лучшее время для принятия солнечных ванн. Например, в настоящее время, на равнинной местности Бихара можно принимать солнечную ванну летом до 10 часов утра, а зимой - днем с двенадцати до двух.

Во время солнечной ванны, больные участки тела должны оставаться открытыми для прямых солнечных лучей, остальные части тела должны находиться в тени или быть укрыты. Когда больная область нагреется, оставайтесь на солнце еще 15-20 минут, затем перейдите в тень и выполняйте для этих областей процедуры, описанные ниже.

а) Если это ревматизм или подагра, пораженные части тела необходимо тщательно помассировать в течение 4-5 минут, используя масло.

б) если имеет место заболевание кожи, необходимо помассировать пораженную область в течение 4-5 минут, используя ивовое масло.

в) в случае других заболеваний, пораженная область должна массироваться прохладным мокрым полотенцем, предварительно отжатым.

Когда температура больной области снизится и станет нормальной, опять поместите ее под открытые солнечные лучи, и оставьте на 15-20 минут. Снова охладите область таким же образом, массируя ее полотенцем. Солнечная ванна и массаж

могут выполняться таким образом несколько раз. Но во время последней процедуры массажа, вместо использования масла, желательно обтереть больную область влажным полотенцем, это рекомендуется во всех случаях кроме случая с кожными заболеваниями.

По желанию, больные или здоровые люди могут принимать солнечную ванну для всего тела. В этом случае, после завершения солнечной ванны, все тело целиком нужно вытереть мокрым полотенцем. Принимая полную солнечную ванну следует иметь на себе минимум или совсем никакой одежды, при этом вы должны быть повернуты к солнцу спиной. Если больная область находится спереди, например на лице, груди, животе и т. п., откройте это место, но остальные части тела должны быть закрыты.

Необходимо помнить: "Обращайте живот к огню, а спину к солнцу", то есть если вы хотите согреться у огня, всегда представляйте огню живот и никогда - спину.

8. АСАНЫ

Слово "асана" - значит "удобное положение" - Стхирасукхамасананг. Асаны - это упражнения, регулярно практикуя которые, человек приобретает здоровое и крепкое тело, а также излечивает себя от многих заболеваний. Но асаны не предписываются в качестве основного средства лечения при заболеваниях: асаны предназначены для избавления лишь от тех болезней, которые создают препятствия на пути медитации, с их помощью становится гораздо легче выполнять садхану.

Между разумом и телом существует очень тесная взаимосвязь. Ум выражает себя через вритти, и какие вритти явля-

ются доминирующими, зависит от работы желез. В человеческом теле много желез, и каждая из них выделяет определенные гормоны. Если гормональная секреция нарушена или имеет место дефект в какой-либо железе, происходит возбуждение определенных вритти. По этой причине многим людям, несмотря на искреннее желание, не удастся следовать нравственным принципам, они понимают, что необходимо практиковать медитацию, но не могут сконцентрировать свой разум, так как он стал внешненаправленным из-за возбуждения той или иной наклонности. Если человек хочет управлять состояниями своего разума, необходимо устранить дефекты в работе желез. В решении этой задачи асаны являются огромным подспорьем для садхака, поэтому асаны представляют собой важную часть духовных практик.

Список асан приводится ниже. Комплекс асан, являющийся необходимым для одного человека может не подходить другому. Существует более 50 000 асан. Здесь приведены асаны, наиболее полезные тем, кто идет путем медитации. Ачарья дает асаны, отвечающие индивидуальным особенностям и потребностям человека.

Существует множество асан, напоминающих различных животных, и они соответственно называются их именами. Также существует множество характеристик животных и птиц, которые как правило не столь присущи человеку: их физическая структура такова, что обуславливает усиленное выделение определенных гормонов, результатом этого является развитие специфических качеств.

Черепаша может предельно втягивать конечности. Если человек на некоторое время примет подобную позицию, он сможет добиться отрешения своего разума от внешнего мира. Эта асана называется "Курмакасана" (поза черепахи).

Правила для выполнения Асан

1. Перед тем, как практиковать Асаны, сделайте полуванну или полностью помойтесь. Полуванна должна также выполняться перед медитацией. Если асаны выполняются непосредственно после медитации, то нет необходимости второй раз делать полуванну.

2. Не делайте асаны на открытом месте, потому что в это время тело чрезвычайно открыто и в результате вы можете простудиться. Практикуя асаны в помещении, необходимо следить за тем, чтобы воздух был свежим, можно открыть окно.

3. В помещении не должно быть накурено, чем меньше дыма - тем лучше.

4. Мужчинам ничего не нужно одевать на тело, кроме лангот (нижнее мужское белье). Женщины должны носить плотное удобное нижнее белье и бюстгальтер.

5. Делайте асаны на одеяле или коврике. Не делайте асаны на голом полу, иначе вы можете простудиться, а также может быть разрушен секрет желез, выделяющийся на поверхности кожи во время выполнения асан.

6. Асаны можно практиковать только тогда, когда вы дышите через левую или через обе ноздри. Не следует практиковать асаны, когда вы дышите только через правую ноздрю.

7. Принимайте саттвическую пищу. Тем, кому трудно отказаться от раджасической пищи, следует после еды съесть небольшой кусочек миробалана (лучше использовать мелкие сорта), или что-то подобное этому. Однако, это не относится к странам с холодным климатом.

8. Не сбривайте волосы в подмышечных впадинах и в паху.

9. Делайте асаны на пустой желудок. Запрещается делать асаны в течение 2,5-3 часов после еды.

10. Ногти на руках и ногах должны быть коротко острижены.

11. После практики асан сделайте массаж рук, ног и всего тела, особенно в области паха.

12. После окончания массажа, оставайтесь в позе шавасаны не меньше 2 минут.

13. После шавасаны (позы трупа) по крайней мере в течение 10 минут не следует соприкасаться с холодной водой.

14. Нет необходимости массировать тело с маслом, но, если вам нравится, можно втереть немного масла в тело.

15. После асан желательно прогуляться в тихом спокойном месте.

16. Сразу же после асан недопустимо выполнение пранаямы.

17. Если вам нужно срочно покинуть помещение, а к этому времени температура тела еще не нормализовалась, или если температура внутри помещения отличается от температуры снаружи, необходимо хорошо одеться, прежде чем выходить из помещения. Если возможно, глубоко вдохните, находясь еще в комнате, и выдохните, выйдя наружу. В этом случае вероятность простудиться будет сведена к минимуму.

18. Те, кто практикует асаны, могут заниматься любыми другими упражнениями: бегом или любым другим видом спорта, но сразу после асан их делать нельзя.

19. Для следующих асан не является принципиально важным через какую ноздрю проходит поток дыхания:

Падмасана (поза лотоса), Сиддхасана (поза Сиддха), Ардхасиддхасана (половинная поза Сиддха), Бходжанасана (поза со скрещенными ногами), Вирасана (поза героя), Диргха пранамасана (поза долгого приветствия), Йогасана (поза Йога), Бхуджангасана (поза змеи).

20. Для всех этих асан нет ограничений не только по дыханию, но и по пище.

21. Во время менструации, беременности и в течение 1 месяца после рождения ребенка женщины не должны практи-

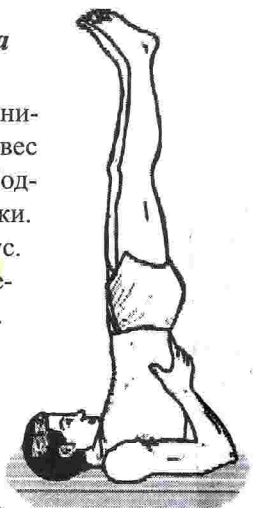
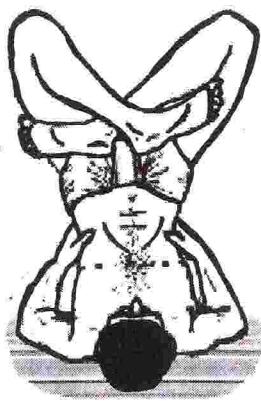
ковать асаны или какие-либо другие упражнения. Но асаны, предназначенные для дхьяны, такие как падмасана, сиддхасана и вирасана, могут выполняться при любых условиях, они являются необходимыми для дхьяны и дхараны.

Список асан:

Никто не должен рисковать собой, практикуя асаны и мудры без разрешения ачарьи.

1. Сарвангасана (поза стойки на плечах):

а) Лягте на спину. Постепенно поднимите все тело и держите его прямым, вес тела должен приходиться на плечи. Подбородок должен касаться грудной клетки. Руками с двух сторон подоприте корпус. Большие пальцы ног должны быть вместе. Взгляд направьте на них.



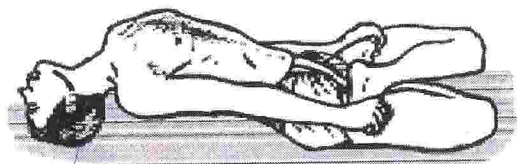
б) Лягте в падмасану (позу лотоса).

Постепенно поднимите тело так, чтобы вес приходился на плечи. Подоприте корпус с двух сторон руками. Эта асана известна еще и под названием "урдхвападмасана (перевернутая поза лотоса)".

Выполняется три раза, продолжительность одной стойки до 5 минут.

2. Матсьямудра (жест рыбы):

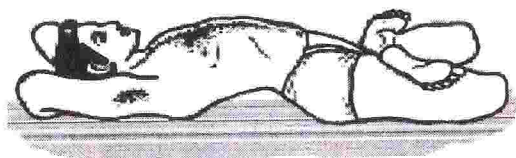
Лягте в падмасану (позу лотоса). Обоприте макушку головы о пол и ухватите руками большие пальцы ног. Позу выполняют три раза, максимальная продолжительность позы две с половиной минуты.



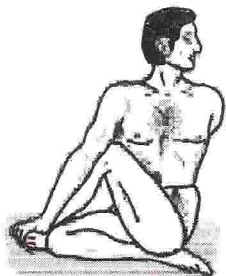
3. Матсьясана (поза рыбы):

Лягте в падмасану (позу лотоса). Захватите правое плечо левой рукой, а левое плечо правой рукой сзади. Голова должна находиться на обеих предплечьях.

Позу выполняют три раза, продолжительность позы по 30 секунд.

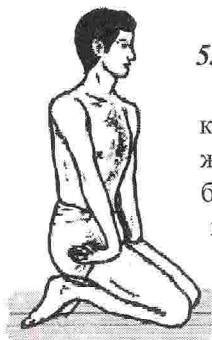
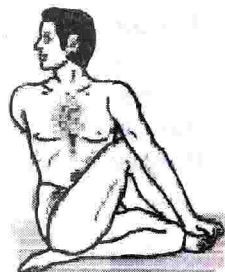


4. Матсьендрасана (поза скручивания) - в основном предназначена для мужчин:



а) Правой пяткой надавите на муладхару. Левую ногу направьте через правое бедро. Правой рукой возьмитесь за большой палец на левой ноге, при этом правая рука идет вдоль левой ноги от колена вниз. Левую руку отведите назад и через спину дотянитесь ей до пупка. Шею поверните влево насколько это возможно.

б) Затем надавите на муладхару левой пяткой и повторите процесс в другую сторону. Один цикл включает в себя выполнение упражнения в правую и левую стороны. Всего должно быть четыре цикла, продолжительность цикла - полминуты

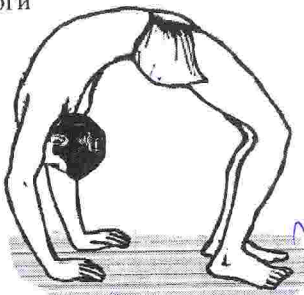


5. Вирасана (поза героя):

Встаньте на колени. Затем сядьте на пятки. Пальцы ног должны быть загнуты наружу. Положите ладони тыльной стороной на бедра так, чтобы пальцы смотрели в сторону паха. Взгляд направьте на кончик носа. Относительно продолжительности позы указания даст учитель йоги.

6. Чакрасана (поза колеса):

Лягте на спину. Подогните ноги так, чтобы икры касались бедер. Обе руки поставьте у плеч. Переноса вес тела на подошвы и ладони, поднимите голову и корпус от земли. В этой позе тело принимает форму колеса. Выполните позу четыре раза, продолжительность каждой позы - полминуты.

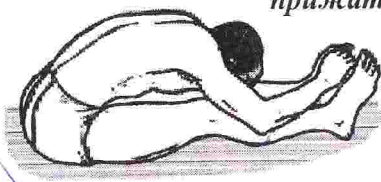


7. Наокасана (поза лодки) или дханурасана (поза лука):

Лягте на живот. Согните ноги так, чтобы икры касались бедер. Отведя руки за спину, возьмитесь за лодыжки. Поднимите все тело, переноса вес тела на область пупка. Как можно сильнее распрямите шею и грудную клетку. Взгляд направьте вперед. При подъеме тела сделайте вдох и выдержите эту

позицию, задержав дыхание, в течение 8 секунд. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Выполните позу 8 раз. В этой позе тело принимает форму лука.

8. Утката Пасчимоттанасана (поза головы, прижатой к коленям):

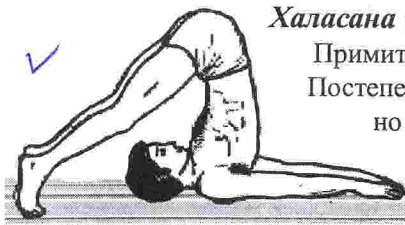


Лежа на спине, отведите руки назад и плотно прижмите их к ушам. Выдыхая, поднимитесь и поместите лицо между коленями,

антисрекобач

проследите за тем, чтобы ноги оставались прямыми. Обеими руками возьмитесь за большие пальцы ног. Сохраняйте эту спозицию в течение восьми секунд. Теперь на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите позу таким образом восемь раз.

9. Парватасана (поза горы) или Халасана (поза плуга):



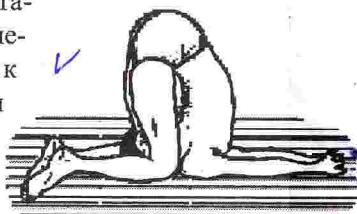
Примите положение сарвангасаны. Постепенно опустите и максимально вытяните ноги. Пальцы обеих ног должны коснуться пола. Руки по обе стороны вытянуты на полу. Продол-

жительность позы как и для сарвангасаны.

3 р до 5'

10. Шивасана (поза Шивы):

Примите положение парватасаны (позы горы). Согните колени, так чтобы они прижались к ушам. Руки, в отличие от позы плуга, лежат не свободно на полу, но сцеплены в "замок". Продолжительность позы как и для сарвангасаны.



и для сарвангасаны.

11. Ваджрасана (поза молнии):



Согните правую ногу в колене и разверните стопу в направлении, противоположном бедру, таким образом, чтобы стопа не касалась бедра. Опираясь руками о пол, перенесите вес тела на руки и разверните таким же образом левую ногу. Теперь постепенно садитесь на пол, Положите руки на колени. Начинающие должны выполнять эту позу очень осторожно. Можно навредить себе

если пытаться силой заставить свое тело принять это положение. Практикуйте четыре раза, продолжительность позы - 30 секунд.

12. Сиддхасана (поза сиддха):

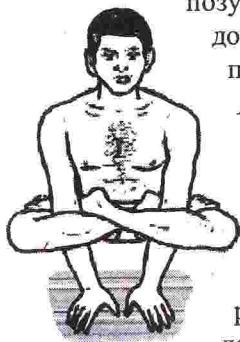
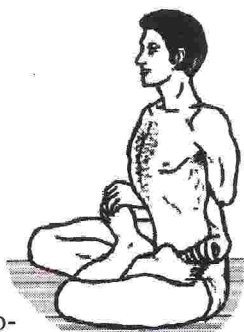


Левой пяткой нажмите на муладхара чакру. Затем правой пяткой надавите на свадхиштхану. Правую и левую ладони положите на колени. Продолжительность позы зависит от вашего желания.

13. Баддха падмасана (сцепленная поза лотоса):

Сядьте в падмасану (позу лотоса), заведите правую руку за спину и, протянув ее таким образом, ухватитесь за большой палец правой ноги. В тоже время протяните левую руку за спиной так, чтобы ухватиться за большой палец левой ноги. Выполняйте

позу четыре раза, продолжительность каждой позы - полминуты.



14. Куккутасана (поза петуха):

Сядьте в падмасану (позу лотоса) и поместите кисти рук и предплечья между бедром и голенью соответствующей стороны. Затем поднимите все тело, перенося вес тела на руки. Смотрите вперед. Выполняйте позу четыре раза, продолжительность каждой позы полминуты.



15. Гомукхасана (поза коровьей головы):

Сядьте и вытяните ноги вперед. Положите правую ногу под левое бедро, правая ступня в это время должна находиться под левой ягодицей. Теперь обогните



левую ногу вокруг правого колена, при этом колено выдавливает мышцу голени. Левую руку положите на позвоночник, затем направьте правую руку назад через правое плечо и сцепите пальцы рук подобно цепи, продолжительность позы полминуты.

Сделайте тоже самое, начиная с левой ноги. Упражнения, начинающиеся сначала с правой ноги, а потом с левой, составляют один цикл. Выполните четыре цикла.

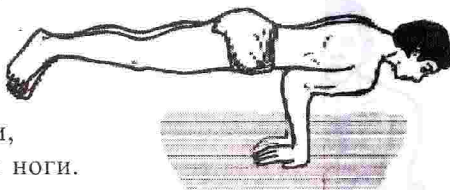
16. Маюрасана (поза явлина):

Встаньте на корточки.

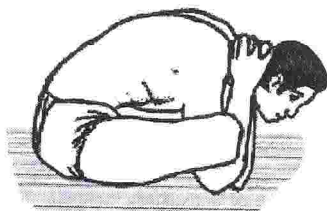
Сведите руки и упритесь ладонями в пол.

Пальцы смотрят в сторону ног. Перенесите вес тела на локти, поднимите голову и ноги.

Выполняйте позу четыре раза, продолжительность каждой позы полминуты.



17. Курмакасана (поза черепахи):



Сядьте в Падмасану (позу лотоса), вставьте руки между бедром и голенью справа и слева. Теперь сзади обеими руками обхватите шею. Оба локтя касаются пола, лицо направлено вперед. Смотрите прямо перед собой. Выполните позу четыре раза, продолжительность каждой позы полминуты.

18. Сахаджа уткатасана

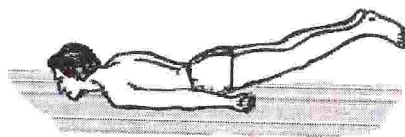
(простая поза стула):

Садитесь так, как если бы вы сидели на стул (фактически, конечно, никакого стула нет). Руки вытяните вперед, изображая ручки стула. Выполните позу четыре раза, продолжительность каждой позы - полминуты.



19. Шалабхасана (поза саранчи):

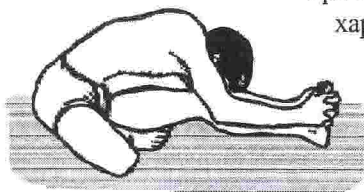
Лягте на грудь. Отведите руки назад ладонями кверху. Сжав кулаки, поднимите ноги и поясницу, ноги держите вместе. Продолжительность каждой позы полминуты. Выполните позу четыре раза.



цесс с правой ногой, левой ногой и обеими ногами вместе. **Сделайте восемь циклов, то есть $8 \times 3 = 24$ позиции.**



23 Джануширасана (поза "голова у колен"):



Правой пяткой нажмите на муладхару. Левую ногу вытяните вперед. На выдохе коснитесь лбом левого колена. Затем, крепко сцепив все пальцы, жмите руками на левую подошву. Когда лоб коснется

колена, сделайте полный выдох. Выдержите

это положение в течение восьми се-

кунд. На вдохе расцепите руки

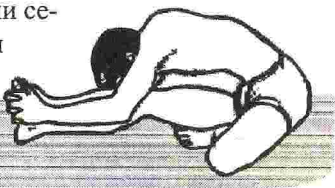
и сядьте прямо. Затем на-

жмите на муладхару левой

пяткой и в точности повто-

рите все упражнение. Это и

будет составлять один цикл. Выполните четыре цикла.



24. Ардхашивасана (половинная поза Шивы):

Отличие этой асаны от шивасаны заключается лишь в том,

что в шивасане, когда ноги прижаты к

ушам, ступни лежат на полу, здесь

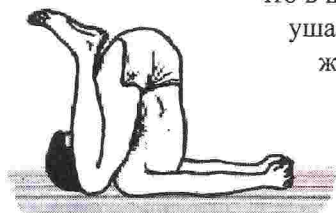
же, голени подняты вверх, так же

как и в сарвангасане. Продол-

жительность этой позы - пол-

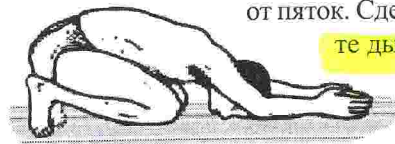
минуты, выполняйте позу

восемь раз.



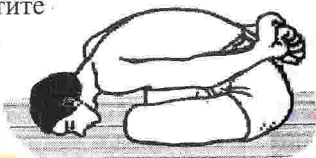
25. Ардхакурмакасана (половинная поза черепахи) или дирга пранам (долгое приветствие):

Встаньте на колени. Соединив ладони, поднимите руки над головой, прижав их к ушам. Затем, выдыхая, наклонитесь вперед, пока не прикоснетесь к полу руками, кончиками носа и лбом. Ягодицы все это время не отрываются от пяток. Сделав полный выдох, задержите дыхание на восемь секунд. Затем поднимитесь на вдохе. Выполните позу восемь раз.

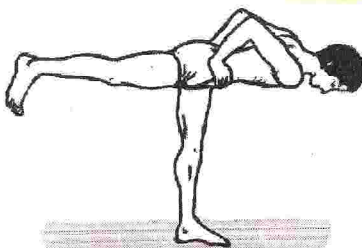


26. Йогасана или йогамудра (поза Йога):

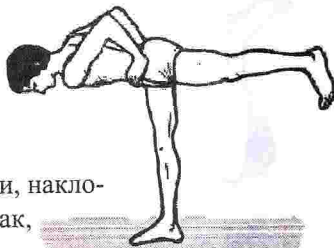
Сядьте в позу со скрещенными ногами, руки за спиной. Правой рукой обхватите левое запястье, затем, выдыхая, постепенно наклоняйтесь вперед, пока лбом и носом не коснетесь пола. Выдержите это положение в течение восьми секунд и, вдыхая, поднимитесь. Поза выполняется восемь раз.



27. Туладандасана (поза весов):



1. Стоя на левой ноге, отведите другую ногу назад и поднимите ее вверх. Поддержи-

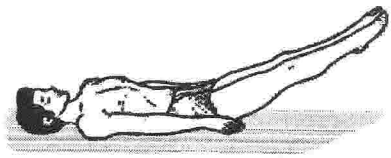


вая талию с обеих сторон руками, наклоните вперед корпус и голову так,

чтобы голова, корпус и нога, отведенная назад, были параллельны полу. **Продолжительность позы - полминуты.**

2. Сделайте то же самое, стоя на правой ноге. **Поза выполняется четыре раза.**

28. Устрасана (поза верблюда):



Лягте на спину. Поднимите вытянутые ноги над полом под углом 30 градусов. Руки в это время лежат на полу, вытянутые вдоль туловища и

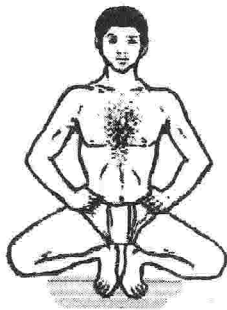
слегка касаются боков. **Продолжительность позы - полминуты, выполняйте позу четыре раза.**

29. Утката курмакасана (усложненная поза черепахи):

Закиньте правую ногу за правое плечо, а левую ногу за левое плечо и поместите ее на правую лодыжку. Сложите руки перед собой в виде приветствия ("намаскар"). **Продолжительность позы - полминуты, выполняйте позу четыре раза.**



30. Двасатила уткатасана (усложненная поза стула):



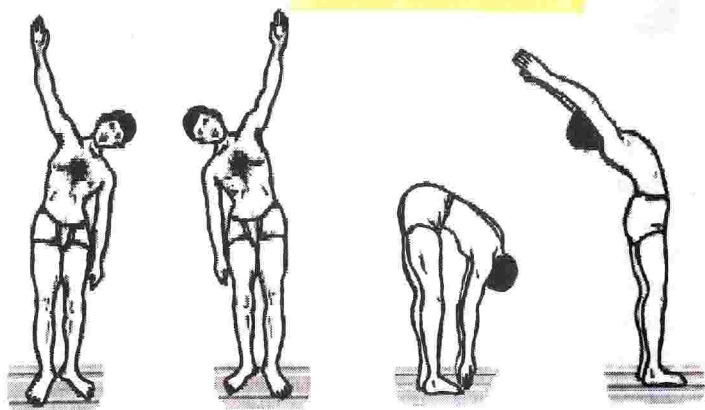
Присядьте на корточки, перенесите вес тела на большие пальцы ног. Положите руки на пояс, расслабьте ягодицы и опустите их на пятки. **Продолжительность позы - полминуты, выполняйте позу четыре раза.**

31. Утка ваджрасана (усложненная поза молнии):

Лягте в ваджрасану (позу молнии). Положите руки, как в позе рыбы. Продолжительность позы - полминуты, выполняется поза три раза.



32. Падахастанасана (поза руки к ногам): ✓

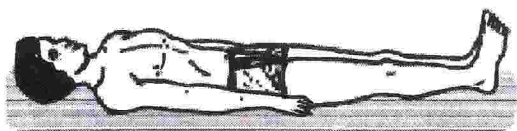


Встаньте прямо, поднимите руки, обратив ладони наружу. Затем на выдохе наклоните корпус и левую руку влево, касаясь при этом левой ноги левой рукой. Выдержав это положение восемь секунд, вдыхая, выпрямитесь и поднимите левую руку вверх. Когда корпус полностью выпрямился, выдыхая, наклоните корпус вправо. После полного выдоха задержите дыхание на восемь секунд, касаясь правой ноги ладонью. Затем вдыхая и выпрямляя корпус, поднимите правую руку вверх. Затем на выдохе нагните корпус вперед и возьмитесь за большие пальцы ног. Оставайтесь в таком положении в течении восьми секунд. Теперь на вдохе, выпрямитесь, под-

няв руки, отведите их вместе с телом назад до отказа. Задержав дыхание, сохраняйте это положение в течении восьми секунд. Затем на выдохе, наклонитесь вперед, на мгновение коснитесь больших пальцев ног (не задерживаясь в этом положении), вдохните, выпрямляя корпус и поднимая руки. На этом завершается цикл упражнения. **Выполните восемь циклов.** Следите за тем, чтобы части тела ниже пояса не сгибались.

33. Шавасана (поза трупа):

Лягте спокойно на спину, словно труп и представьте, что вы умерли. Положите руки на пол нѣмного врозь от тела, пол-

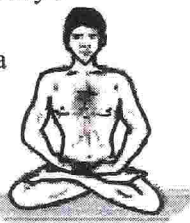


ностью расслабьте их. Тем, кому специально предписана

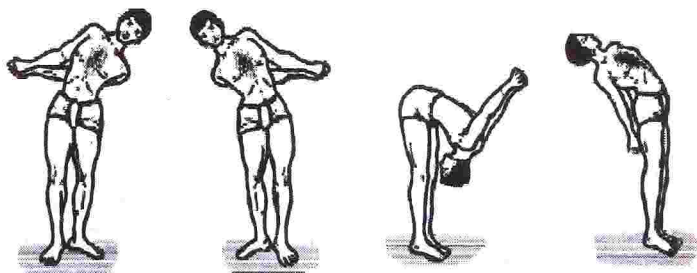
шавасана, необходимо выполнять ее до 10 минут.

34. Падмасана (поза лотоса):

Положите правую ногу на левое бедро, а левую ногу на правое бедро. Челюсти должны быть сжаты, язык заверните назад и слегка коснитесь им верхнего неба. Можете находиться в этом положении сколько захотите.



35. Кармасана (поза действия):



Эта поза состоит из двух частей. Вторая часть является дополнением первой. Цикл состоит из выполнения первой и второй частей. **Всего выполняется четыре цикла.**

Первая часть:

Станьте прямо, соедините обе руки за спиной в замке, сожмите ладони вместе, тело ниже пупка должно быть неподвижным. Движение верхней части тела такое же, как и в падахастасане.

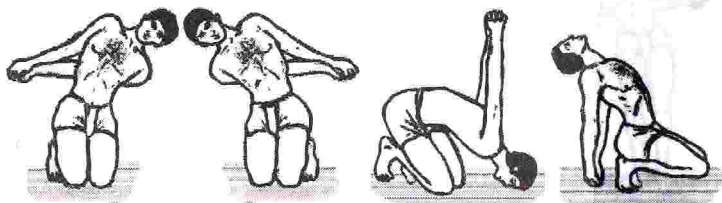
1. Выдыхая, нагните верхнюю часть тела влево, оставайтесь в таком положении восемь секунд, задержав дыхание. Вдыхая, возвратитесь в исходное положение. Когда тело наклоняется влево, руки, сцепленные в замок, должны отходить вправо. Помните, что когда тело согнуто, левая рука должна касаться спины до тех пор, пока тело не разогнется

2. То же самое повторите в другую сторону. Сделайте наклон вправо, руки, сцепленные в замок, отведите влево.

3. Медленно выдыхая, нагнитесь вперед. Наклоняясь ниже и ниже, постепенно поднимайте сцепленные в замке руки вверх. Ноги не должны сгибаться в коленях. Задержав дыхание, находитесь в этом положении восемь секунд. Вдыхая, примите исходное положение.

4. На вдохе нагнитесь назад. Изгибая позвоночник, запрокиньте шею и голову назад, опустите сцепленные в замке руки вниз. Задержав дыхание, находитесь в этом положении восемь секунд. Выдыхая, вернитесь в исходное положение.

Вторая часть



Первую часть этой позы вы делали стоя. Выполняя вторую часть, опуститесь на колени и сядьте на пятки. Повторяйте это упражнение, как и в первой части, сгибая тело во всех четырех направлениях. Пальцы ног должны смотреть вперед, продолжительность и способ дыхания должны быть такими же, как и в первой части. В этой части тело ниже пупка также должно оставаться неподвижным.

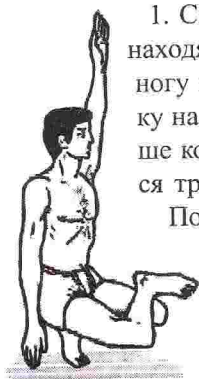
Вторая часть имеет следующие отличия от первой:

Пункты 1 и 2 в первой и второй части выполняются одинаково

Пункт 3: во время наклона вперед, лоб и нос должны коснуться пола.

Пункт 4: когда грудь и голова запрокинуты назад, руки сцепленные в замок, слегка касаясь пяток ног, упираются в пол и поддерживают вес тела.

36. Гьянастана (поза знания):



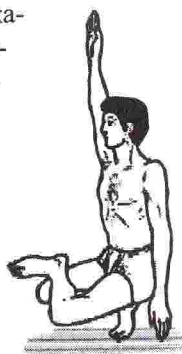
1. Сидя на пятках и немного опираясь на руки, находящиеся чуть за ягодицами, выдвиньте левую ногу немного вперед и положите правую лодыжку на внутреннюю часть левого бедра, чуть дальше колена, таким образом, чтобы образовавшийся треугольник был параллелен полу.

Поднимите левую руку вверх, касаясь ею левого уха. Смотрите прямо. Сохраняйте баланс касаясь земли пальцами правой руки. Продолжительность позы полминуты.

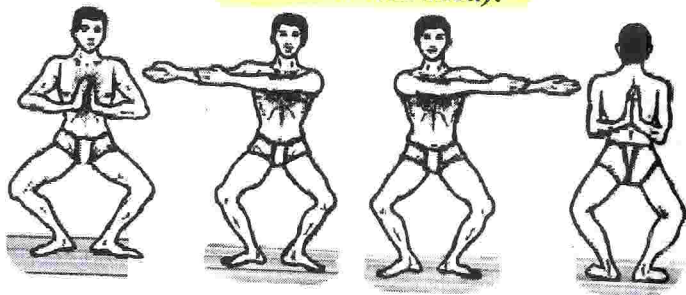
нуты.

2. Теперь повторите весь процесс в другую сторону.

Упражнения 1 и 2 составляют один цикл. Выполните 4 цикла.



37. Бхавасана (поза создания идеи):



1. Сядьте как в сахаджа уткатасане, держа ноги немного расставленными, так чтобы носки смотрели в разные стороны, но вместо того, чтобы вытянуть руки параллельно друг другу, сложите их перед собой как в приветствии, направляя взгляд на трикути (область между бровями). Продолжительность позы - 8 секунд.

2. Отведите обе руки вправо, причем левая рука должна касаться груди и быть вытянутой вправо настолько это возможно. Продолжительность позы - 8 секунд.

3. Точно так же отведите руки влево. Продолжительность позы - 8 секунд.

4. Поместите руки за спину и сложите их вместе. Продолжительность позы - 8 секунд.

Выполните 4 цикла.

38. Грантхимуктасана (поза развязывания узла)

Встаньте прямо. Поднимите левую лодыжку правой рукой и дотроньтесь большим пальцем левой ноги правой ноздри, при этом поднимите левую руку вверх, сохраняя ее прямой.

Продолжительность позы - 8



секунд. Точно также, дотроньтесь большим пальцем правой ноги до левой ноздри. Это завершит один цикл. Выполните 4 цикла.

39. Гарудасана (поза птицы):



Встаньте прямо. Отведите правую ногу максимально назад, вытяните левую руку вперед, а правую - назад. Держите руки параллельно полу. Затем попытайтесь дотронуться правой рукой большого пальца правой ноги (дотронуться не удастся). Тело не сгибается вовсе, но правая нога может быть немного согнута вверх. Поза на-

поминает летящую птицу. **Продолжительность позы полминуты.**

Таким же образом попытайтесь дотронуться левой рукой большого пальца левой ноги. Этот процесс завершит один цикл. Выполните **четыре цикла.**



40. Двिसамаконасана (удвоенная поза прямого угла):



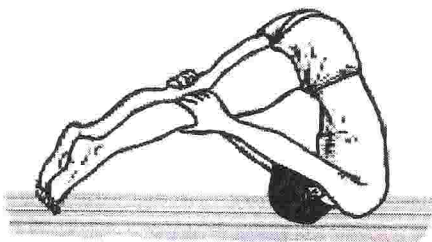
Сядьте в позу стула. Вытяните правую ногу вперед параллельно полу и поднимите левую руку вверх. Опустите правую руку на пол. Продолжительность этой позы восемь секунд.

Подобным образом выполните позу на другую сторону. Все это будет составлять один цикл. Выполните **четыре цикла.**



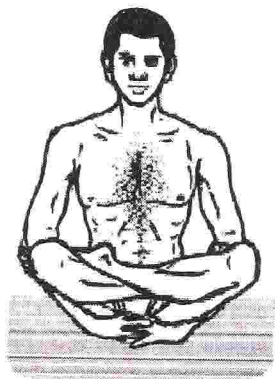
41. Теджасана (поза энергии):

Выполните парватуасану (позу горы), но вместо того, чтобы положить руки на пол, обхватите ими колени. Продолжительность позы две минуты. Выполните позу три раза.



42. Мандукаасана (поза жабы):

Сядьте в позу лотоса, и пропустив руки около коленей под ногами, сомкните их в замок обращенные ладонями к полу. Затем поднимите тело и, опираясь на ладони, сделайте три прыжка вперед и три прыжка назад. Этот комплекс составляет один цикл. Выполните три цикла.



9. МУДРЫ И БАНДХИ.

Мудры почти тоже, что и асаны, но при их выполнении в большей степени используется идеация (образное представление). Правила для выполнения мудр те же, что и для выполнения асан, но для них нет ограничений в отношении того, через какую ноздрю проходит дыхание. Количество мудр также огромно.

Список нескольких необходимых Мудр приведен ниже.

1. Удаяна мудра:

Стоя, нагнитесь немного вперед, положив руки на колени. Медленно сделайте полный выдох. Не делая вдоха, втяните живот вовнутрь насколько это возможно, так чтобы он коснулся позвоночника. Сохраняйте это положение в течение восьми секунд. Затем сделайте полный вдох. Выполните данное упражнение восемь раз.

2. Бандхатрая йога:

1. Махамудра: сядьте, надавите на муладхара чакру левой пяткой, правую ногу вытяните вперед. Глубоко вдохните, сократив при этом мышцу, контролирующую мочеиспускание, и крепко захватите пятку вытянутой ноги обеими руками и оставайтесь в таком положении, при этом выполняйте джаландхара бандху (прижмите подбородок к груди) задержав дыхание. Продолжительность - 30 секунд. Затем расслабьте руки и на выдохе выпрямитесь.

2. Махабандха: надавите на муладхара чакру левой пяткой, а правой на свадхиштхана чакру. Делая вдох представьте, что мышца, сокращающая уретру сжата, прижмите подбородок к груди, затем положите большие пальцы кисти на

пояс и оставшимися восемью пальцами надавите на область рядом с гениталиями. Оставайтесь в таком положении полминуты. Затем опустите руки и расслабьтесь.

3. Махаведха: надавите на муладхара чакру левой пяткой, а на свадхиштхана чакру - правой. На выдохе сильно сократите анус и мышцу, сокращающую уретру. Прижав подбородок к груди и положив большие пальцы рук на талию, оставшимися восемью пальцами попытайтесь поднять анус и мочевого сфинктер. Оставайтесь в этом положении 30 секунд. Затем, выдыхая, расслабьтесь, одновременно расслабляя мышцу, сжимающую уретру, и анус.

Выполните махамудру, надавливая на муладхара правой пяткой. Затем повторите махабандху и махаведху.

3. Партхиви мудра:

Лягте на спину. Вытяните руки на полу вдоль тела. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на муладхара чакре, делайте вдохи и выдохи без пауз. Выполните семь таких дыхательных циклов (7 вдохов и выдохов без пауз).

4. Амбхаси мудра :

Выполняется так же как и партхиви мудра, но концентрироваться нужно на свадхиштхана чакре. Выполните семь дыхательных циклов.

5. Агнейи мудра:

Выполняется как и партхиви мудра, но концентрация на манипура чакре. Выполните семь дыхательных циклов.

6. Ваяви мудра:

Станьте прямо, надавите на соски груди третьими суставами средних пальцев обеими руками. Остальные пальцы должны находиться в естественном для них положении. Теперь, вдыхая, разведите локти в стороны и после глубокого вдоха, начинайте выдыхать, расслабив локти. Практикуйте эту мудру с закрытыми глазами, сконцентрируйтесь на анахата чакре. Выполните семь дыхательных циклов.

7. Акаши мудра:

Выполняется так же как и ваяви мудра, но концентрироваться нужно на вишуддха чакре. Выполните семь дыхательных циклов.

8. Манаси мудра:

Выполняется как ваяви или акаши мудра, но концентрироваться необходимо на трикути (области между бровями). Эту мудру можно выполнять лежа на спине, как и партхиви мудру. В этом случае, руки должны быть расслаблены и лежать по обе стороны тела. Выполните семь дыхательных циклов.

9. Агнисара мудра:

Сядьте в сиддхасану. Положите руки на пояс, сделав выдох, надавите на область пупка средними пальцами и давите пока не прикоснетесь к позвоночнику. Ненадолго задержитесь в этом положении. Затем постепенно вернитесь в исходное положение. Это составит один цикл. Начните с трех циклов и постепенно доведите до десяти.

10. Какочайнчу мудра:

Сядьте где-нибудь на свежем воздухе, предпочтительно на берегу озера (или другого водоема), представляя, что ваш рот превращается в клнов, пейте воздух, производя при этом свистящий звук, затем глотайте воздух, представляя, что воздух вращается внутри желудка. Следите за тем, чтобы во время вдоха присутствовал свистящий звук. Не концентрируйтесь на выдохе, пусть воздух свободно "выходит из живота". Выполните практику 3-7 раз.

11. Тримунда мудра:

Сядьте, вытяните обе ноги вместе перед собой. Теперь привдвиньте ноги к себе, поставив пятки на пол так, чтобы угол между бедром и голенью составил 15-20 градусов. Просуньте обе руки внутрь угла и захватите ладонями локти. Руки должны находиться ниже уровня коленей. Пододвиньте ноги еще ближе к телу и поместите подбородок между коленей.

1. Садхарана пранаяма - ей обучает ачарья.
 2. Сахаджа пранаяма
 3. Вишеша пранаяма
 4. Антар пранаяма
- } - этим техникам обучает Пуродха.

Техника выполнения садхарана пранаямы:

Примите позу лотоса (падмасану), сидхасану, или бходжнасану, закройте глаза. Выполните бхуташуддхи, затем асанашуддхи и полностью сконцентрируйте внимание на точке, которую укажет ачарья. Затем после выполнения читташуддхи, сконцентрируйтесь на первом слоге своей Ишта Мантры, и зажав правую ноздрю большим пальцем правой руки, сделайте глубокий вдох через левую ноздрю. Во время вдоха, представляйте, что бесконечная жизненная энергия проходит через эту точку, соединяющую вас с Бесконечным Высшим Сознанием, которое находится вокруг нас. После глубокого вдоха зажмите левую ноздрю средним, безымянным пальцем и мизинцем и, освободив правую ноздрю, постепенно выдыхайте через нее, представляя, что бесконечная жизненная энергия внутри вас соединяясь с Бесконечной Энергией Высшего Сознания, выходит через эту точку. Во время выдоха концентрируйтесь на втором слоге вашей Ишта Мантры. Когда вы полностью выдохнете через правую ноздрю, снова сделайте максимально глубокий вдох, также через правую ноздрю, после этого закройте правую ноздрю большим пальцем, и открыв левую ноздрю, медленно выдыхайте через нее воз-
дух. Это составляет один цикл.

Первую неделю каждый раз выполняйте три цикла. Число циклов будет увеличиваться на единицу каждую неделю, пока общее число циклов не достигнет семи.

Пранаяма может выполняться четыре раза в день. По желанию люди, практикующие пранаяму два раза в день, могут выполнять пранаяму в определенные дни три раза, однако нельзя резко переходить с двух раз в день на четыре раза в день, так как это может ослабить тело. Вот почему для нача-

ла рекомендуется начинать выполнение пранаямы с двух раз в день, каждую неделю увеличивая число циклов на единицу. Если, по какой-либо причине, в один день пранаяма не была выполнена или была выполнена не полностью в конце недели не следует увеличивать количество циклов на единицу, до тех пор, пока не выполните пропущенное количество пранаям.

Человек, выполняющий пранаяму должен оберегать себя от пыли, дыма, плохого запаха и перенапряжения в работе. Очень полезно употреблять достаточное количество молочных продуктов в течении первых двух месяцев от начала практики.

Следующие техники пранаямы предназначены для лечения определенных заболеваний. Им также обучает ачарья. Эти техники пранаямы должны выполняться не ранее, чем за час до или после пранаямы, связанной с садханой. Насколько это возможно не практикуйте более одной техники пранаямы.

1. Васту кумбхака: Сядьте в позу, которую укажет ачарья и глубоко вдохните, теперь надавите на две основные нади, находящиеся в проекции мошонки, большими и указательными пальцами обеих рук и постепенно выдохните. Выполните упражнение семь раз.

2. Шитали кумбхака: Сядьте в падмасану (позу лотоса). Зажмите обе ноздри, высуньте язык и максимально глубоко вдохните свежий прохладный воздух в утренние, вечерние или ночные часы. Держа рот и нос закрытыми, задержите дыхание на 8 секунд, затем постепенно выдохните через нос. Выполните восемь раз. После завершения практики, сделайте массаж больной части тела.

3. Ситкари кумбхака: Сядьте в позу лотоса (падмасану), вдохните через нос и задержите дыхание на восемь секунд, держа закрытыми нос и рот. Выдохните через рот, произнося при этом звук "с-с-с" с помощью языка.

Эту и предыдущую технику нельзя выполнять в течении

часа до и после пранаямы четвертого урока. Будьте осторожны и насколько это возможно, не совмещайте различные виды пранаямы.

4. Карката пранаяма: (Техника выполняется только в утренние и дневные часы). Перед тем, как выполнять пранаяму, зафиксируйте ваше внимание в центре той области, где вы чувствуете боль и выполняйте садхарану пранаяму.

Пояснение к технике: если ночью вы чувствуете боль в спине, утром необходимо выполнить пранаяму, концентрируя внимание в центре пораженной области. Если вы чувствуете боль в бедре с 10 до 12 часов дня, тогда выполните пранаяму, концентрируясь в центре этой области.

5. Пакшабадха пранаяма: Точка концентрации должна находиться на суставе или железе, ближайшем к пораженной области и быть между пораженной областью и сердцем. В случае, если состояние данной области улучшится, перенесите точку концентрации по направлению от сердца к следующему суставу или железе. Кончик среднего пальца в случае рук, и кончик большого пальца стопы в случае ног будут являться последними точками концентрации в пранаяме. В других частях тела последней точкой концентрации будет являться крайняя точка больной области. После того, как болезнь будет вылечена, ачарья укажет точку, предназначенную для выполнения пранаямы вашей садханы.

Если болезнь проявляется сразу в верхней и нижней частях с правой и с левой стороны тела, то необходимо выполнять утреннюю пранаяму, концентрируясь на соответствующем суставе или железе верхней части тела, а дневную - концентрируясь на суставе или железе в нижней части тела. Если болезнь проявляется только с одной стороны тела в верхней и нижней его части, то, соответственно, утром пранаяма выполняется с концентрацией на верхней части тела, а в полдень - на нижней. Если поражена лишь одна часть тела, то и утром и днем пранаяма выполняется в одной этой точке.

11. КОШКИ

Кошки - танец, расширяющий сознание. Он был создан 6 сентября 1978 г. Этот танец является как профилактическим упражнением, так и прекрасным средством против 22 болезней. Он является панацеей почти от всех женских заболеваний, а также от многих мужских болезней, возникающих у юношей. Он является средством от большинства болезней печени. Этот танец делает безопасными роды и способствует долголетию.

Эффект кошки:

1. Укрепляет все органы и железы;
2. Способствует долголетию;
3. Облегчает роды;
4. Делает гибким позвоночник;
5. Избавляет от артритов позвоночника, шеи, поясницы и других суставов;
6. Излечивает пораженные подагрой суставы позвоночника, шеи, рук, поясницы;
7. Укрепляет интеллект;
8. Устраняет нарушения менструального цикла;
9. Регулирует секрецию внутренних желез;
10. Избавляет от проблем, связанных с мочевым пузырем и уретрой;
11. Дает возможность контролировать внутренние органы;
12. Прибавляет обаяние и свечение лицу и коже;
13. Разглаживает морщины;
14. Избавляет от летаргии;
15. Избавляет от бессонницы;
16. Избавляет от истерии;
17. Избавляет от комплекса страха;
18. Избавляет от комплекса безнадежности;
19. Помогает самовыражению и развивает способности;

20. Излечивает боль в позвоночнике, геморрой, невралгии, нервные истощения;

21. Излечивает проблемы, связанные с почками и мочевым пузырем, проблемы желудка, дискинезию, кислотность, дифтерию, сифилис, гонорею, ожирение, истощение и болезни печени;

22. Сохраняет трудоспособность до 75-80 лет.

1. Руки подняты и
пытаюсь установить
Сознанием»



соединены вместе: «Я
связь с Высшим

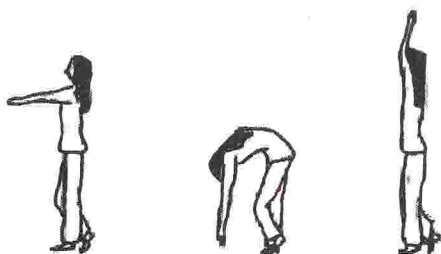


Баба нам Баба ке валам
Наклон вправо: «Я знаю как искать Тебя»



Баба нам Баба ке валам

Наклон влево: «Я знаю как служить Тебе»

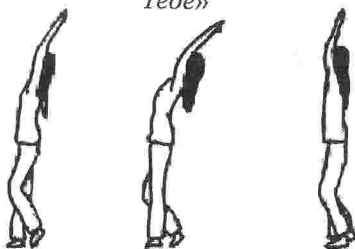


Баба

нам

Баба

Наклон вперед: «Я предаюсь
Тебе»

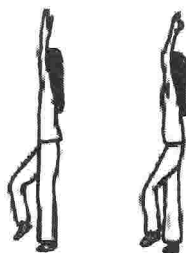


Баба

нам

Баба

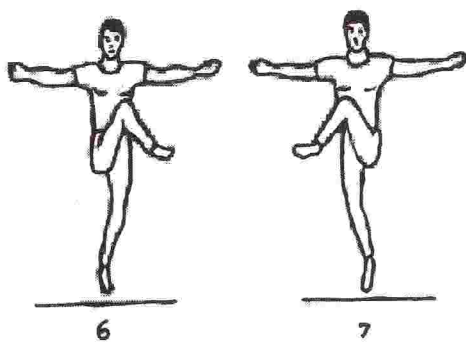
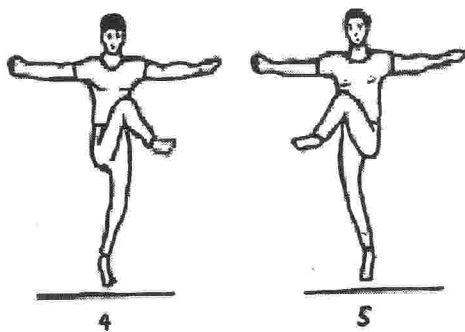
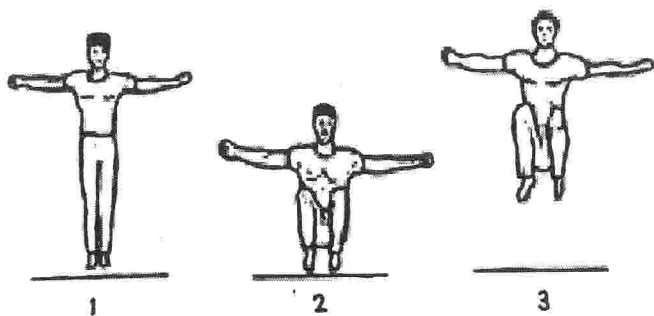
Наклон назад: «Я преодолею все
препятствия на пути к Тебе»



ке

валам

Удар ногами: «Потому что я
живу в Твоем ритме»



12. ТАНДАВА

Команда	Положение
(1)Танцоры, пригото- вились	(1) Встаньте с разведенными в стороны руками
(2)Раз, два, три, прыжок	(2)Подпрыгните и в прыжке кос- нитесь пятками ягодиц, приземли- тесь на корточки.
(3)Та, та, дин, та	(3) Подпрыгните из этого поло- жения и в прыжке коснитесь коле- нями груди.
(4)Та, та, дин, та	(4)Поднимая правую стопу к ле- вой верхней части груди подпрыг- ните на левой ноге.
(5)Та, та, дин, та	(5)Точно также подпрыгните на правой ноге. И продолжайте вы- полнение упражнения делая прыж- ки попеременно на провой и ле- вой ноге.

Выполняйте танец в ритме Баба Нам Кевалам

(6) Танцоры, приго- товились, стоп.	(6) Прекратите танец и встаньте.
(7) Финальное положение, прыжок	(7)Снова подпрыгните как в пер- вый раз и приземлитесь на корточ- ки.

13. ПРИЛОЖЕНИЯ

Секреты долгой жизни:

1. Достаточный физический труд.
2. Принимайте пищу, когда вы действительно голодны.
3. Спите, когда вы действительно хотите спать.
4. Будьте постоянны в своих духовных практиках.
5. Голодайте, соблюдая определенные интервалы.
6. Выполняйте полуванну перед медитацией, едой и сном.
7. Употребляйте кисломолочные продукты (йогурт) и свежую пищу.
8. Вставайте в часы Брахма Мухуртта.
9. Выполняйте "16 основополагающих правил".

САМ' ГАЧАДХВАМ' САМ' ВАДАДХВАМ'
 САМ'ВО МАНАМ'СИ ДЖАНАТАМ
 ДЕВА БХАГАМ ДЖАТХА ПУРВЕ
 САМДЖАНАНА УПАСАТЕ
 САМА НИВА А КУТИ САМА НА
 ХРИДАЯ НИВАХА
 САМАНАМАСТУ ВО МАНО
 ДЖАТХА ВАХА СУСАХА САТИ

Эти слова завершают Ананда Марга Чарьячарья, часть-3.

14. ГЛОССАРИЙ САНСКРИТСКИХ ТЕРМИНОВ

Те термины санскрита, которые уже были достаточно объяснены там, где они первый раз встретились в тексте, не включены в этот глоссарий.

Ачарья - духовный учитель.

Ахара, Ахарья - пища.

Амавасья - новолуние.

Анахата чакра - см. чакра.

Ананда Марга - путь блаженства.

Асана - положение, в котором вы чувствуете себя удобно.

Асанашуддхи - см. бхутташуддхи .

Ашока - дерево с красными цветами, принадлежащее к классу стручковых.

Ашокашашти - шестой день первой половины бенгальского месяца чайтра.

Ашокастами - восьмой день первой половины бенгальского месяца чайтра.

Авадхута - абсолютно отреченный.

Бандха - замок; напряжение нервов, поддерживаемое в течение некоторого времени.

Бходжанасана - поза со скрещенными ногами, принимаемая во время еды.

Бхутташуддхи, асанашуддхи, читташуддхи - в медитации, техники, при помощи которых внимание отвлекается от внешнего мира и направляется к Высшему. Этим техникам обучает ачарья.

Брахма - Высшее Сознание.

Брахма Мухуртта - часы до восхода солнца.

Чакра - психо-энергетический центр. В человеческом теле есть семь основных энергетических центров. Первый - муладхара, находится в основании позвоночника, второй - свадхиштхана - в районе половых органов, третий - манипура - в области пупка, четвертый - анахата - по середине груди, пятый - вишуддха - в области горла, шестой - агья - между бровями, седьмой - сахасрара - на макушке головы.

Чарьячарья - "чарья" - означает то, чему нужно следовать, а "ачарья" означает то, от чего следует воздержаться.

Читташуддхи - см. бхутташуддхи.

Дхарана - ограничение потока внимания; концептуализация; например, таттва дхарана значит концептуализация или ограничение потока внимания в пределах фундаментальных

факторов.

Дхьяна - медитация.

Ишвара - Высшее Сознание, контролирующее Вселенную.

Ишвара пранидхана - посвящение себя Ишваре через медитацию, первый урок Ананда Марга медитации.

Ишта мантра - мантра, ведущая к достижению высшей цели. Ее дает ачарья.

Манипура чакра - см. чакра.

Мудра - жест.

Муладхара чакра - см. чакра.

Нади - психо-энергетический канал; нерв.

Пхалгуна - двенадцатый месяц индийского лунного календаря.

Питри джагья. - приветствие предкам.

Прана - энергия.

Содержание

1. ПРОЦЕДУРА КУПАНИЯ И ПИТРИ ДЖАГЬЯ	4
2. ПРИЕМ ПИЩИ.	6
3. ПРОЦЕДУРА ГОЛОДАНИЯ.	9
4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗДУХА.	10
5. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ.	11
6. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. ...	12
7. РАЗЛИЧНЫЕ ПРАКТИКИ ЙОГИ.	15
8. АСАНЫ	18
9. МУДРЫ И БАНДХИ.	41
10. ПРАНАЯМА	44
11. КОШИКИ	48
12. ТАНДАВА	52
13. ПРИЛОЖЕНИЯ	53
14. ГЛОССАРИЙ САНСКРИТСКИХ ТЕРМИНОВ	53

3

АНАНДА МАРГА ЧАРЬЯЧАРЬЯ, ЧАСТЬ III

Сдано в набор 28.06.2001г. Подписано в печать 05.06.2001г.
Формат 84х108/32. Гарнитура Таймс. Бумага офсетная. Печать
офсетная Усл. печ. л. 2,94. Заказ 22 . Тираж 2000 экз.

ООО «Алтайский полиграфический комбинат» - 656023, Барнаул,
Г. Титова, 3.

dada.sudhakar@gmail.com



www.ab.ru/~ananda
ananda@ab.ru

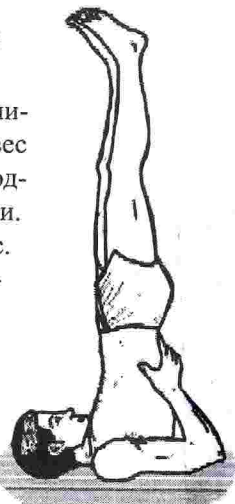
ковать асаны или какие-либо другие упражнения. Но асаны, предназначенные для дхьяны, такие как падмасана, сиддхасана и вирасана, могут выполняться при любых условиях, они являются необходимыми для дхьяны и дхараны.

Список асан:

Никто не должен рисковать собой, практикуя асаны и мудры без разрешения ачарьи.

1. Сарвангасана (поза стойки на плечах):

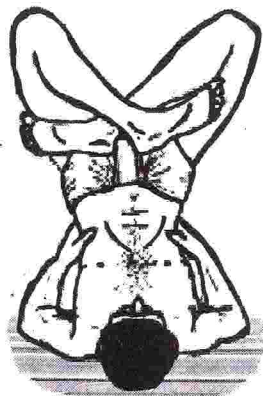
а) Лягте на спину. Постепенно поднимите все тело и держите его прямым, вес тела должен приходиться на плечи. Подбородок должен касаться грудной клетки. Руками с двух сторон подоприте корпус. Большие пальцы ног должны быть вместе. Взгляд направьте на них.



б) Лягте в падмасану (позу лотоса).

Постепенно поднимите тело так, чтобы вес приходился на плечи. Подоприте корпус с двух сторон руками. Эта асана известна еще и под названием "урдхвападмасана (перевернутая поза лотоса)".

Выполняется три раза, продолжительность одной стойки до 5 минут.



самая лучшая поза.
Улучшает равновесие, парализует
желудок, тарелку, обжиралово.
есть в м. тагу, опущены
суставы. Улучшает работу
всего организма. Укр. нервы.
с-м, способств. глуб.
расслаблению.

Виньдга - тверд. потенция
и, рациональнее и
практичнее.
и. н. контролирует
весь обмен в-в +
парализует. Это обмен микро-
элементов.

+ возвращает психический
эффект + полноту, эффект
на поднимудомную
плещу. т.е. улучшает ее
ище варение.

эффект омоложения

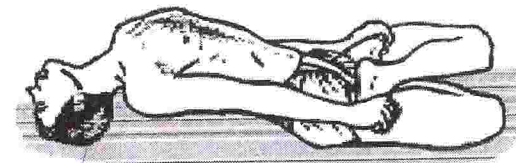
Виньудка - парашега веед,
меша (обмен в идеальной
эрдхт омоложение
массе руете иишеско веед,
меша (сахасара).
свер с воемеее, ииуи-
иш

анахата - иишеско веед
меша

молодость и динамизм

2. Матсьямудра (жест рыбы):

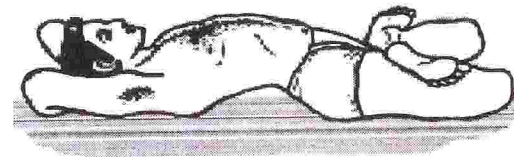
Лягте в падмасану (позу лотоса). Обоприте макушку головы о пол и ухватите руками большие пальцы ног. Позу выполняют три раза, максимальная продолжительность позы две с половиной минуты.



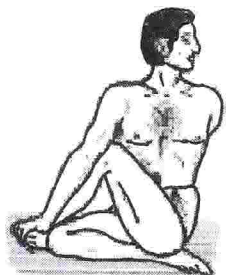
3. Матсьясана (поза рыбы):

Лягте в падмасану (позу лотоса). Захватите правое плечо левой рукой, а левое плечо правой рукой сзади. Голова должна находиться на обеих предплечьях.

Позу выполняют три раза, продолжительность позы по 30 секунд.

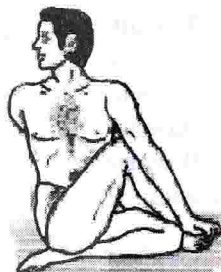


4. Матсьендрасана (поза скручивания) - в основном предназначена для мужчин:



а) Правой пяткой надавите на муладхару. Левую ногу направьте через правое бедро. Правой рукой возьмитесь за большой палец на левой ноге, при этом правая рука идет вдоль левой ноги от колена вниз. Левую руку отведите назад и через спину дотянитесь ей до пупка. Шею поверните влево, насколько это возможно.

б) Затем надавите на муладхару левой пяткой и повторите процесс в другую сторону. Один цикл включает в себя выполнение упражнения в правую и левую стороны. Всего должно быть четыре цикла, продолжительность цикла - полминуты



5. Вирасана (поза героя):



Встаньте на колени. Затем сядьте на пятки. Пальцы ног должны быть загнуты наружу. Положите ладони тыльной стороной на бедра так, чтобы пальцы смотрели в сторону паха. Взгляд направьте на кончик носа. Относительно продолжительности позы указания даст учитель йоги.

большее мутное
поза

на маневру е. - л. сила
бесстрашие.
действует на все органы.
омолажив. эффект
хорош по силе воздейств.
после стоит на плечах.

на маневру! Чувства
наша, концентрированного
ума, хорошо воздейств
на шею. Гармонич.
работу подшарив.

упр.-т мантипуру
и улучшает дистрофию
(дети с 5 лет).

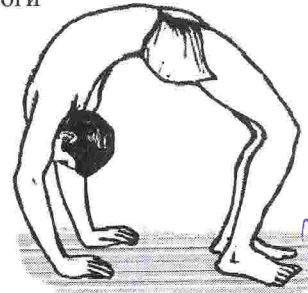
укрепляет позвоночник
и мускулы. с-ма
вместе с почками

Д + ашахата раскрывает
спин. мускулы и сердце.

мускулы вар. с-ма.

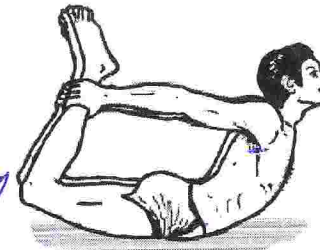
6. Чакрасана (поза колеса):

Лягте на спину. Подогните ноги так, чтобы икры касались бедер. Обе руки поставьте у плеч. Переноса вес тела на подошвы и ладони, поднимите голову и корпус от земли. В этой позе тело принимает форму колеса. Выполните позу четыре раза, продолжительность каждой позы - полминуты.



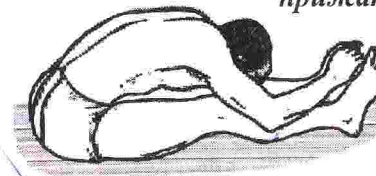
7. Наокасана (поза лодки) или дханурасана (поза лука):

Лягте на живот. Согните ноги так, чтобы икры касались бедер. Отведя руки за спину, возьмитесь за лодыжки. Поднимите все тело, переноса вес тела на область пупка. Как можно сильнее распрямите шею и грудную клетку. Взгляд направьте вперед. При подъеме тела сделайте вдох и выдержите эту



позицию, задержав дыхание, в течение 8 секунд. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Выполните позу 8 раз. В этой позе тело принимает форму лука.

8. Утката Пасчимоттанасана (поза головы, прижатой к коленям):

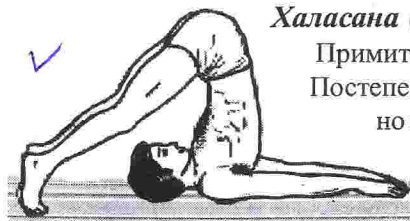


Лежа на спине, отведите руки назад и плотно прижмите их к ушам. Выдыхая, поднимитесь и поместите лицо между коленями,

руки прижаты к ушам
лицо прижато к коленям

проследите за тем, чтобы ноги оставались прямыми. Обеими руками возьмитесь за большие пальцы ног. Сохраняйте эту спозицию в течение восьми секунд. Теперь на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите позу таким образом восемь раз.

9. Парватасана (поза горы) или Халасана (поза плуга):

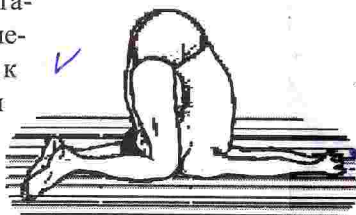


Примите положение сарвангасаны. Постепенно опустите и максимально вытяните ноги. Пальцы обеих ног должны коснуться пола. Руки по обе стороны вытянуты на полу. Продол-

жительность позы как и для сарвангасаны.

10. Шивасана (поза Шивы):

Примите положение парватасаны (позы горы). Согните колени, так чтобы они прижались к ушам. Руки, в отличие от позы плуга, лежат не свободно на полу, но сцеплены в "замок". Продолжительность позы как



и для сарвангасаны.

11. Ваджрасана (поза молнии):



Согните правую ногу в колене и разверните стопу в направлении, противоположном бедру, таким образом, чтобы стопа не касалась бедра. Опираясь руками о пол, перенесите вес тела на руки и разверните таким же образом левую ногу. Теперь постепенно садитесь на пол. Положите руки на колени. Начинающие должны выполнять эту позу очень осторожно. Можно навредить себе

эрдикет и "плуга"
шубнее тем "стойка"
на плечах"
много Нермен
3, 4, 5 закрот, мисвар.
мисвар
барьере манекеру

"шва" - увеличивает
надежность, позволяет
эрдикетивней чувствую
интервалы и плечи.
всему - бескоротке
барьере амакад

готовит к позу,
мисваре варенне
суставо коленные



**15. Гомукхасана
(поза коровьей
головы):**

Сядьте и вытяните ноги вперед. Положите правую ногу под левое бедро, правая ступня в это время должна находиться под левой ягодицей. Теперь обогните



левую ногу вокруг правого колена, при этом колено выдавливает мышцу голени. Левую руку положите на позвоночник, затем направьте правую руку назад через правое плечо и сцепите пальцы рук подобно цепи, продолжительность позы полминуты.

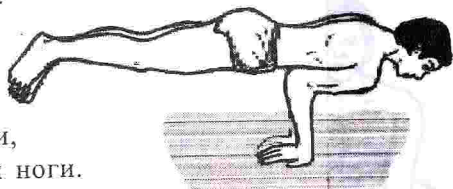
Сделайте тоже самое, начиная с левой ноги. Упражнения, начинающиеся сначала с правой ноги, а потом с левой, составляют один цикл. Выполните четыре цикла.

16. Маюрасана (поза павлина):

Встаньте на корточки.

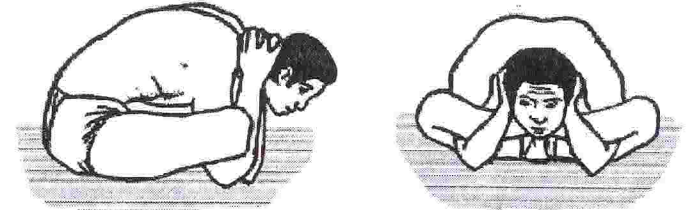
Сведите руки и упритесь ладонями в пол. Пальцы смотрят в сторону ног. Перенесите вес тела на локти, поднимите голову и ноги.

Выполняйте позу четыре раза, продолжительность каждой позы полминуты.



на ~~манипуру~~
манипура, свадхист.
здоровье половое
е-моч. тактичность
контроль сексуальн.
драйв.

17. Курмакасана (поза черепахи):



Сядьте в Падмасану (позу лотоса), вставьте руки между бедром и голенью справа и слева. Теперь сзади обеими руками обхватите шею. Оба локтя касаются пола, лицо направлено вперед. Смотрите прямо перед собой. Выполните позу четыре раза, продолжительность каждой позы полминуты.

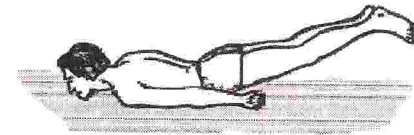
18. Сахаджа уткатасана (простая поза стула):

Садитесь так, как если бы вы садились на стул (фактически, конечно, никакого стула нет). Руки вытяните вперед, изображая ручки стула. Выполните позу четыре раза, продолжительность каждой позы - полминуты.



19. Шалабхасана (поза саранчи):

Лягте на грудь. Отведите руки назад ладонями кверху. Сжав кулаки, поднимите ноги и поясницу, ноги держите вместе. Продолжительность каждой позы полминуты. Выполните позу четыре раза.



укр-е свадхистану
убирает безразличие к
другим и грубость.

улучшает кровообращение

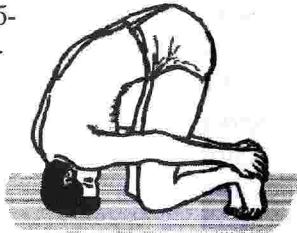
20. Бхуджангасана (поза змеи):

Лягте на пол животом вниз. Сосредоточив вес тела на ладонях, поднимите грудную клетку. Запрокидывая голову назад, смотрите на потолок. Поднимаясь, делай-



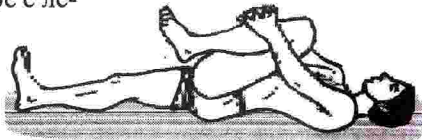
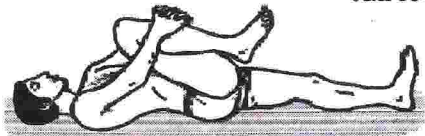
21. Шашангасана (поза зайца)

Встаньте на колени и крепко обхватите обе пятки руками. Выдыхая наклонитесь вперед и коснитесь пола макушкой головы. Лоб должен касаться коленей. Задержав дыхание, сохраняйте эту позу в течении восьми секунд. На вдохе примите исходное положение. Поза выполняется восемь раз.



22. Бхастрикасана (поза кузнечных мехов):

Лягте на спину, выдыхая согните правую ногу и прижмите ее к груди, обхватив ее обеими руками. Оставайтесь в этом



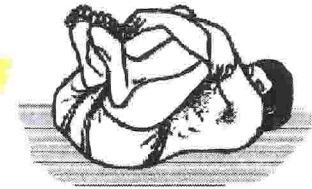
загедерта на вг доке

Улучшает мышечное
различив-т мени. пов-ть
бедра, укрепляет
спину, грудь красивой
тормозит
воздействие на вологову
мышцу, повышается: мышеч-
ный; выработка гормонов
тилозин отсюда — убирает
се страхи и нежелательная
+ настраивание, оптимизация

под верной мордой,
убирает бескровный
уменьшает потребности
во сне угнетен,
пальцы вытесняет
уменьшает концы раз.

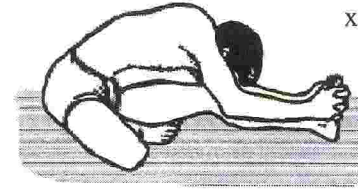
3 мес. тахр. Чувствительное
пищеварение, проходит
головная боль (если она
связана с работой кишеч-
ника). запоров и газобро-

цесс с правой ногой, левой ногой и обеими ногами вместе. Сделайте восемь циклов, то есть $8 \times 3 = 24$ позиции.



23 Джануширасана (поза "голова у колен"):

Правой пяткой нажмите на муладхару. Левую ногу вытяните вперед. На выдохе коснитесь лбом левого колена. Затем, крепко сцепив все пальцы, жмите руками на левую подошву. Когда лоб коснется



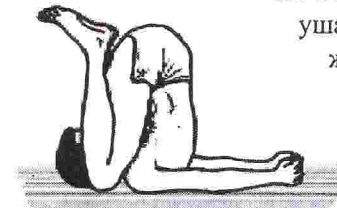
колена, сделайте полный выдох. Выдержите это положение в течение восьми секунд. На вдохе расцепите руки и сядьте прямо. Затем нажмите на муладхару левой пяткой и в точности повторите все упражнение. Это и



будет составлять один цикл. Выполните четыре цикла.

24. Ардхашиवासана (половинная поза Шивы):

Отличие этой асаны от шивасаны заключается лишь в том, что в шивасане, когда ноги прижаты к ушам, ступни лежат на полу, здесь же, голени подняты вверх, так же как и в сарвангасане. Продолжительность этой позы - полминуты, выполняйте позу восемь раз.

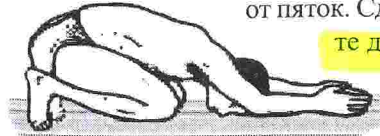


на манасу и свадинетну!
муладхара

на надирексостт ееее
глубже (как шива)

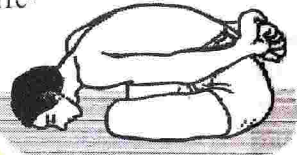
25. Ардхакурмакасана (половинная поза черепахи) или дирга пранама (долгое приветствие):

Встаньте на колени. Соединив ладони, поднимите руки над головой, прижав их к ушам. Затем, выдыхая наклонитесь вперед, пока не прикоснетесь к полу руками, кончиками носа и лбом. Ягодицы все это время не отрываются от пяток. Сделав полный выдох, задержите дыхание на восемь секунд. Затем поднимитесь на вдохе. Выполните позу восемь раз.



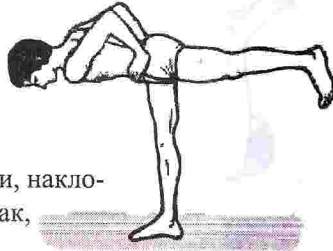
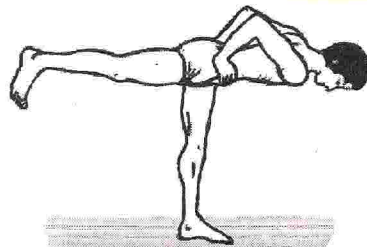
26. Йогасана или йогамудра (поза Йога):

Сядьте в позу со скрещенными ногами, руки за спиной. Правой рукой обхватите левое запястье, затем, выдыхая, постепенно наклоняйтесь вперед, пока лбом и носом не коснетесь пола. Выдержите это положение в течении восьми секунд и, вдыхая, поднимитесь. Поза выполняется восемь раз.



27. Туладандасана (поза весов):

1. Стоя на левой ноге, отведите другую ногу назад и поднимите ее вверх. Поддерживая талию с обеих сторон руками, наклоните вперед корпус и голову так,



вая талию с обеих сторон руками, наклоните вперед корпус и голову так,

на мантру, бхарогаму!
мудра
мощней чем мудра

на мантру, бхарогаму!
мудра

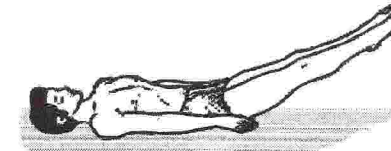
общий контроль над
телом, эмоциональностью.
гармония м/д телом
разумом, душой
духом. результат —
спина, ноги, равновесие.
дирга а264

бр. крие - пищеварение
5 минуте

чтобы голова, корпус и нога, отведенная назад, были параллельны полу. Продолжительность позы - полминуты.

2. Сделайте то же самое, стоя на правой ноге. Поза выполняется четыре раза.

28. Устрасана (поза верблюда):



Лягте на спину. Поднимите вытянутые ноги над полом под углом 30 градусов. Руки в это время лежат на полу, вытянутые вдоль туловища и слегка касаются боков. Продолжительность позы - полминуты, выполняйте позу четыре раза.

29. Утката курмакасана (усложненная поза черепахи):

Закиньте правую ногу за правое плечо, а левую ногу за левое плечо и поместите ее на правую лодыжку. Сложите руки перед собой в виде приветствия ("намаскар"). Продолжительность позы - полминуты, выполняйте позу четыре раза.



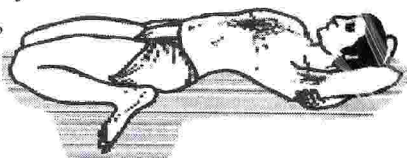
30. Джатила уткатасана (усложненная поза стула):



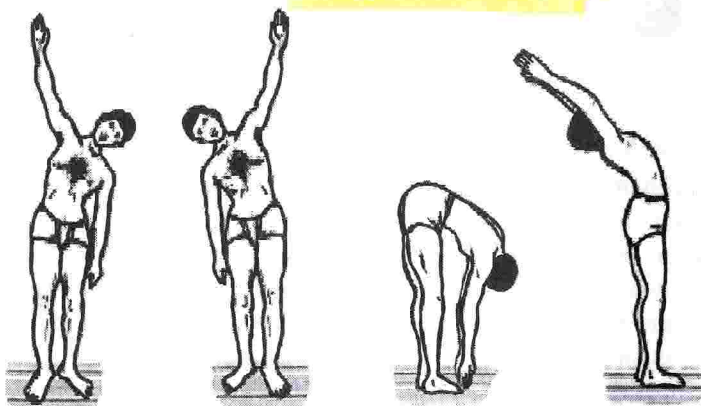
Присядьте на корточки, перенесите вес тела на большие пальцы ног. Положите руки на пояс, расслабьте ягодицы и опустите их на пятки. Продолжительность позы - полминуты, выполняйте позу четыре раза.

31. Утка ваджрасана (усложненная поза молнии):

Лягте в ваджрасану (позу молнии). Положите руки, как в позе рыбы. Продолжительность позы - полминуты, выполняется поза три раза.



32. Падахастасана (поза руки к ногам):



Встаньте прямо, поднимите руки, обратив ладони наружу. Затем на выдохе **наклоните корпус и левую руку влево**, касаясь при этом левой ноги левой рукой. Выдержав это положение восемь секунд, вдыхая, выпрямитесь и поднимите левую руку вверх. Когда корпус полностью выпрямился, выдыхая, наклоните корпус вправо. После полного выдоха задержите дыхание на восемь секунд, касаясь правой ноги ладонью. Затем вдыхая и выпрямляя корпус, поднимите правую руку вверх. Затем на выдохе нагните корпус **вперед и возьмитесь за большие пальцы ног**. Оставайтесь в таком положении в течении восьми секунд. Теперь на вдохе, выпрямитесь, под-

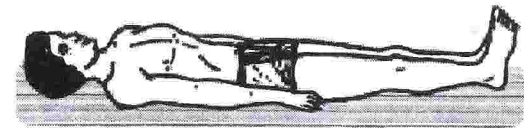
расслабляет
после этого,
подводит к лодке.

работает 5 нижних
чакр, особенно антаха
актив-ей работу печени,
очищает легкие,
оказывает общеблаготворное
действие на
организм.

няв руки, отведите их вместе с телом назад до отказа. Задержав дыхание, сохраняйте это положение в течении восьми секунд. Затем на выдохе, наклонитесь вперед, на мгновение коснитесь больших пальцев ног (не задерживаясь в этом положении), вдохните, выпрямляя корпус и поднимая руки. На этом завершается цикл упражнения. **Выполните восемь циклов. Следите за тем, чтобы части тела ниже пояса не сгибались.**

33. Шавасана (поза трупа):

Лягте спокойно на спину, словно труп и представьте, что вы умерли. Положите руки на пол немного врозь от тела, пол-

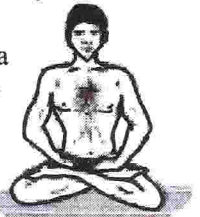


ностью рас-
слабьте их.
Тем, кому
специально
предписана

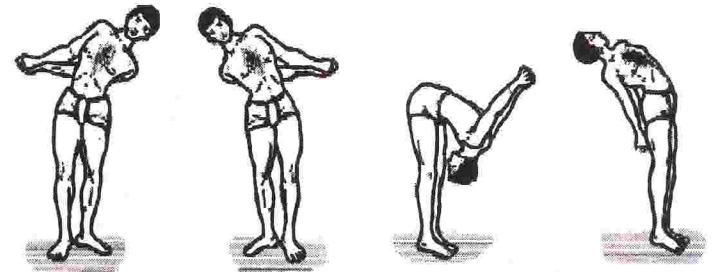
шавасана, необходимо выполнять ее до 10 минут.

34. Падмасана (поза лотоса):

Положите правую ногу на левое бедро, а левую ногу на правое бедро. Челюсти должны быть сжаты, язык заверните назад и слегка коснитесь им верхнего неба. Можете находиться в этом положении сколько захотите.



35. Кармасана (поза действия): ✓



проходит злость, увеличива-
ется огонь в теле,
проходит лень + энергия

Первую часть этой позы вы делали стоя. Выполняя вторую часть, опуститесь на колени и сядьте на пятки. Повторяйте это упражнение, как и в первой части, сгибая тело во всех четырех направлениях. Пальцы ног должны смотреть вперед, продолжительность и способ дыхания должны быть такими же, как и в первой части. В этой части тело ниже пупка также должно оставаться неподвижным.

Вторая часть имеет следующие отличия от первой:

Пункты 1 и 2 в первой и второй части выполняются одинаково

Пункт 3: во время наклона вперед, лоб и нос должны коснуться пола.

Пункт 4: когда грудь и голова запрокинуты назад, руки сцепленные в замок, слегка касаясь пяток ног, упираются в пол и поддерживают вес тела.

36. Гьянастана (поза знания):

1. Сидя на пятках и немного опираясь на руки, находящиеся чуть за ягодицами, выдвиньте левую ногу немного вперед и положите правую лодыжку на внутреннюю часть левого бедра, чуть дальше колена, таким образом, чтобы образовавшийся треугольник был параллелен полу.



Поднимите левую руку вверх, касаясь ею левого уха. Смотрите прямо. Сохраняйте баланс касаясь земли пальцами правой руки. Продолжительность позы полминуты.

нуты.

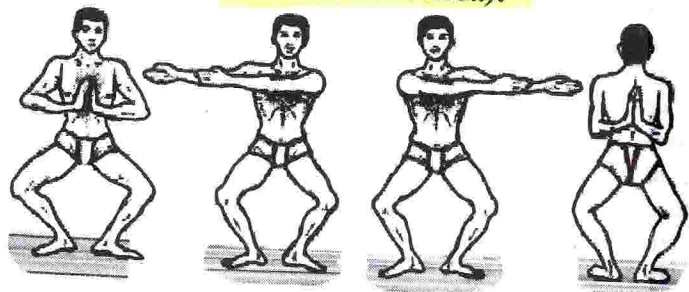
2. Теперь повторите весь процесс в другую сторону.

Упражнения 1 и 2 составляют один цикл. Выполните 4 цикла.



интерес
повторяет процесс к
знанию

37. Бхавасана (поза создания идеи):



1. Сядьте как в сахаджа укатасане, держа ноги немного расставленными, так чтобы носки смотрели в разные стороны, но вместо того, чтобы вытянуть руки параллельно друг другу, сложите их перед собой как в приветствии, направляя взгляд на трикути (область между бровями). Продолжительность позы - 8 секунд.

2. Отведите обе руки вправо, причем левая рука должна касаться груди и быть вытянутой вправо насколько это возможно. Продолжительность позы - 8 секунд.

3. Точно так же отведите руки влево. Продолжительность позы - 8 секунд.

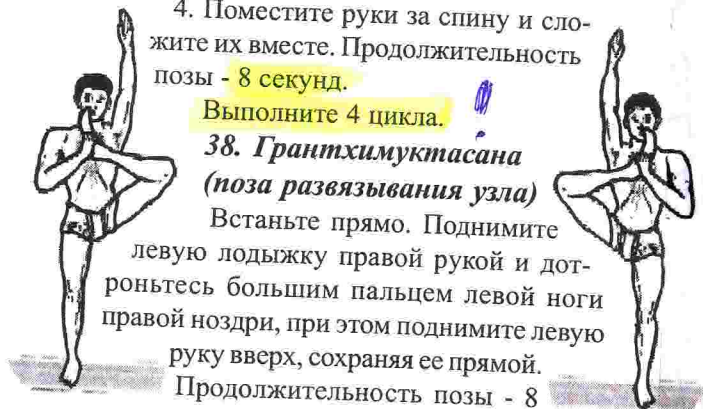
4. Поместите руки за спину и сложите их вместе. Продолжительность позы - 8 секунд.

Выполните 4 цикла.

38. Грантхимуктасана (поза развязывания узла)

Встаньте прямо. Поднимите левую лодыжку правой рукой и дотроньтесь большим пальцем левой ноги правой ноздри, при этом поднимите левую руку вверх, сохраняя ее прямой.

Продолжительность позы - 8



дше кемчотрацессо.
Балансе м/д полуща-
рнени, как следствие
- балансе м/д матери-
альных и духовных.

4 "птица" - эффект "всего
но шевелит + похудение

секунд. Точно также, дотроньтесь большим пальцем правой ноги до левой ноздри. Это завершит один цикл. Выполните 4 цикла.

39. Гарудасана (поза птицы):

Встаньте прямо. Отведите правую ногу максимально назад, вытяните левую руку вперед, а правую - назад. Держите руки параллельно полу. Затем попытайтесь дотронуться правой рукой большого пальца правой ноги (дотронуться не удастся). Тело не сгибается вовсе, но правая нога может быть немного согнута вверх. Поза напоминает летящую птицу. **Продолжительность позы полминуты.**



Таким же образом попытайтесь дотронуться левой рукой большого пальца левой ноги. Этот процесс завершит один цикл. Выполните **четыре цикла.**

40. Двिसамаконасана (удвоенная поза прямого угла):

Сядьте в позу стула. Вытяните правую ногу вперед параллельно полу и поднимите левую руку вверх. Опустите правую руку на пол. Продолжительность этой позы восемь секунд.

Подобным образом выполните позу на другую сторону. Все это будет составлять один цикл. Выполните **четыре цикла.**

